THE RECOVERY KERNEL

Maddalarga bag'liq navigatsiya seriyasi.

Kimyoviy moddalardan foydalanishdan qaytish.

Polidrug sudlamalaridan tuzish bo'yicha qo'llanma.

Recovery Kernel tizimini qo'llash.

Kristal metampamin · GHB / GBL · Mefedron (4-MMC) · Katinonlar · MDMA · Kokain · "Slamming"

⚠ XAVFNI KAMAYTISH RESURSI – BU TIBBIY MASLAHAT EMAS | Favqulodda vaziyat: 103 raqamiga qo'ng'iroq qiling yoki findahelpline.com ga xabar yuboring.

USH BU YOLLANMA BIR VAQTDA BIR NECHA BORTISH MODDALARIGA QARALISHLIGINI TUSHUNTIRIB BERADI.

Har bir modda, kimyoviy jinsiy aloqa (chemsex) usulida ishlatilsa, o'ziga xos tuzatish yo'lini talab qiladi va bu yo'llar bir vaqtning o'zida bajarilishi kerak. Ushbu qo'llanma ularni muvofiqlashtirishga yordam beradi.

Boshlashdan oldin eslatma.

Bu, Recovery Kernelning moddalar bo'yicha maxsus qo'llanmalar seriyasidagi eng murakkab qo'llanma. Bu qo'llanma murakkabligi shundaki, kimyoviy jinsiy aloqa (chemsex) naqshida mavjud bo'lgan har bir modda boshqa moddalardan alohida ko'rilganda, o'ziga xos qiyinchiliklarni yaratmaydi – metanofamin qo'llanmasi, GHB qo'llanmasi va kokain qo'llanmasi har biri o'z mavzusini to'liq yoritadi. Ammo, kimyoviy jinsiy aloqa (chemsex) tuzilishidagi moddalardan biriga bog'liqlik, boshqa bir moddaga bog'liqlikdan fundamental jihatda farq qiladigan tiklanish muammosini keltirib chiqaradi.

Chemsex uchta giyohvandlik kasalligi emas. Bu bitta giyohvandlik kasalligi bo'lib, u uchta bir vaqtda sodir bo'ladigan farmakologik mexanizmlar orqali ifodalanadi. Bu jarayon ma'lum kontekst (jinsiy tajriba) atrofida tashkil etilgan, ma'lum jamiyatga (asosan, biroq faqatgina emas, gey, biseksual va erkaklar bilan jinsiy aloqa qiladiganlar hamda boshqa) bog'liq bo'lgan va uning oqibatlari neyrobiologiyadan tashqarida, jumladan, GIV infeksiyasi, jinsiy yo'l bilan tarqaladigan kasalliklar va

moddalar yordamida amalga oshiriladigan jinsiy xatti-harakatlarni ham qamrab oladi.

Bu to‘plam kimyoviy moddalardan foydalanishning uchta asosiy turi: krystall metan, GHB/GBL va mefedronni aniq ko'rsatadi. U ularning "foydalanuvchining tanqidiy qaror qabul qilish markazlariga hujum" sifatida ta'sir qilishi mumkinligini bildiradi. Bundan tashqari, u ba'zi odamlarni ayniqsa zaiflashtiradigan farmakogenetik kasalliklarni ko'rsatadi. Va bu guruhga mo'ljallangan maxsus protokollardan iborat bo'lgan to'liq qator – 35S protokoli va uning kichik protokllari mavjud.

Bu qo'llanma, seriyaning boshqa qismlarida keltirilgan moddalardan voz kechish yo'llarini, shuningdek, kimyoviy jinsiy aloqani tiklashga zarur bo'lgan qo'shimcha jihatlarni birlashtiradi: jinsiy salomatlik tamoyillari, GIV va boshqa jinsiy infektsiyalarning tibbiy ahamiyati, kimyoviy yaqinlik tuzoqsi va "yo'qolish", sog'lom jinsiy hayot, shuningdek, odamning jinsiy identifikatsiyasini va hamjamiyatini saqlab qolgan holda, kimyoviy jinsiy aloqa muhitiga almashtiriladigan jamiyat tuzilishi.

Kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq davolanish, uchta alohida dorilardan tuzishdan farq qiladi. Bu butun shaxsning - jinsiy, ijtimoiy, biologik va munosabatlardagi - to'la tiklanishi, bu esa har bir sohani bir vaqtda o'zlashtirgan naqshdan xalos bo'lishni anglatadi.

Har qanday ishga kirishingizdan oldin 0-bo'limni o'qing.

Bo'lim 0 — Darhol xavfsizlik: Buning birinchi bo'lishi kerak.

Tibbiy favqulodada yuzaga keladigan holatlar (moddalar bo'yicha).

⚠ KIMYOVIY SUDLARNING BIRGA QOLLANILISHI HAR BIRI ALOHIDA OLGANDA HAM XAVFLI BO'LSA, ULARNI BIRGALIKDA QOLLASH ANIQ SHUNDAY XAVFNI KUCHAITADI. GHB + METH = YUQORI QALB VA NAFAAS TIZIMINING RISKI. GHB + ALKOHOL = "JAHONNI O'ZGARISHI" SAKANLIK, BU HALOKATLI BO'LISHI MUMKIN. GHB NI HECH QACHON ALKOHOL YOXUD BOSHQA DEPRESSANTLAR BILAN BIRGALIKDA QOLLAMANG.

Faqat favqulodda vaziyatlar uchun.	Belgilar va alomatlar.	Response
GHB dozalishi (eng ko'p uchraydigan o'tkir xavf).	Ovozga yoki og'riqqa javob bermaslik, nafas olishning sekinlashishi yoki to'xtashi, lablar va tirnoqlarning ko'k rangga kirishi, hushsiz holatda bo'lgan holda qayt qilish, qaltalab.	Darhol 103 ga qo'ng'iroq qiling. Boshqa dori-darmonlar bilan davolash yo'li yo'q. Qurbanni tiklanish holatiga joylashtiring. Tibbiy xizmat kelguncha kutib turing. Uni yolon qoldirmang. Naloxone GHB ga ta'sir qilmaydi.
Metamfetaminning yurak bilan bog'liq asoratlari.	Ko‘krak og‘rigi, muntazam bo'lmagan yurak urishi, nafas qisilishi, birdaniga kuchli bosh og‘rigi, chap qo'lda og‘riq, jag'da og‘rigi, yuzning bir tomonining shiklanishi, qo'lning zaiflashuvi.	Darhol 103 ga qo'ng'iroq qiling. Yotib oling. Harakat qilmang. Bu yurak xuruji yoki insult bo'lishi mumkin. Tibbiy yordam olmasdan o'tgan har bir daqiqa zarar ko'rsatadi.
Metamfetamin psixozi.	Haqiqatga mos kelmaydigan narsalarga ishonish (paranoik deluziyalar), mavjud bo'lmagan narsalarni ko'rish yoki eshitish (gallyusinatsiyalar), qo'zg'almaslik yoki zo'rlik, haqiqatni tanimaslik.	Agar shaxs yoki boshqa odamlarga xavf bo'lsa, 103 ga qo'ng'iroq qiling. Tinchini va shovqinlardan uzoq joyga ko'chiring. Tinchgina gapiring. Gallyanoslikni aks ettiruvchi fikrlarga qarshi bahslashdan saqlaning. Tibbiy tekshirish zarurdir - psixoza, oxirgi metamfetamin qabulidan keyin ham bir necha kun yoki hafta davomida davom etishi mumkin.
Mefedron/ katinon dozasi	Ko‘krak og‘rigi, gipertoniya (yuqori qon bosimi), gipertermiya	103 ga qo'ng'iroq qiling. Insonni sovutib berish (ortiqcha kiyimni

oshishi.	(tananing yuqori harorati), jilovchi, kuchli bezovta holat, psixoza.	yeching, sovuq joyga olib boring). Agar imkoni bo‘lsa, uni bog'lab qo'ymang. Tibbiy ko'rik kerak — katinon tufayli yurak bilan bog'liq muammolar qayd etilgan.
In'ektsiya yo'li bilan giyohvandlik moddalarini iste'mol qilishning favqon holati.	In'ektsiya qilingan joyda yallig‘langan soqolchalar yoki kuchli qizish, titroq bilan birga isitma, qovurong' ichida og'riq va isitma (endokardit ehtimoli), nafas olish qiyinchiliklari.	Haroratning ko‘tarilishi va qaltabish yoki qovullinga og‘riq bilan birga haroratning ko‘tarilishi bo‘lsa, 103 ga qo‘ng‘iroq qiling. Bu septsemiya yoki endokarditni ko'rsatishi mumkin - bu hayot uchun xavfli holatlar bo'lib, ularga intravenoz antibiotiklar kerak. Ushbu alomatlar paydo bo'lganda "kuzating" demasdan darhol tibbiy yordamga murojaat qiling.
Jinsiy zo'rlashuv, kimyoviy moddalar bilan birga o'tkaziladigan jinsiy aloqada.	Kimyoviy moddalar bilan bog'liq jinsiy aloqa ko'pincha dorilar yordamida zo'rlash holatlarini o'z ichiga oladi - foydalanishga rozilik berilgan moddalar, jinsiy aloqaga rozilik berilmagan holda, ushbu faoliyatni amalga oshirish uchun ishlatiladi.	Siz tibbiy yordam olish, zarur bo'lganda PEP (birinchi 72 soat ichida) olish va har qanday sharoitda qo'llab-quvvatlash huquqiga ega sizsiz. RAINN Milliy jinsiy zo'rlashganlik aloqa markazi: 1-800-656-4673. Shoshotish bo'limi sud-meditsina ekspertizasini o'tkazadi va istak bo'lsa, PEPni taqdim etadi.

GIV va JIH kasalliklariga tezkor javob berish.

THE CENTURION — Hayotlarni qutqaradigan 72 soatlik vaqt oraligi.

Bu qo'llanmaning 42-protokolida, PEP "Favqulodda qaytarish" sifatida tavsiflanadi - bu tizimni tiklash nuqtasi bo'lib, potentsial HIV infektsiyasi xavfi paydo bo'lgandan keyin 72 soat ichida boshlanishi kerak. Agar siz kondomlarsiz jinsiy aloqa qilsangiz va HIV infektsiyasi xavfi borligini his etsangiz - natijalarni kutmang. PEPni darhol boshlang.

Aralashuv.	Bu nima qiladi?	Vaqt davri va kirish imkoniyatlari.
PEP (kasbiy kasalliklarga qarshi profilaktika).	Potentsial xavfga duchor bo'lgan shaxsda, GIV infektsiyasini oldini olish uchun mo'ljallangan antiretrovirus dorilarining 28 kunlik davolash kursi. Dorilarning samaradorligi vaqt o'tishi bilan kamayadi va 72 soatdan keyin to'liq yo'q bo'ladi.	72 soat ichida boshlanishi kerak – qanchalik tez bo'lsa, natija shunchalik yaxshi. Barcha shoshilich yordam xizmati punktlarida, jinsiy salomatlik klinikalarida yoki GIV/OITS mutaxassislarida mavjud. Aniqlik bilan so'rang: "Men potentsial GIV infeksiyasiga duchor bo'lganman, menga PEP

		kerak."
PrEP (kasallik yuzaga kelishidan oldingi profilaktika).	Kundalik dorilar (Truvada/Descovy) yoki uzoq muddatli in'ektsiya (Apretude), bu dori-darmonlarni muntazam qabul qilish HIV yuqtirish xavfini 99% dan ortiq darajada kamaytiradi. Bu usulga ma'lumotnoma "Pre-Execution Firewall" deb ataladi.	Kimyoviy jinsiy aloqa (chemsex) boshlanishidan oldin PrEP preparatini qabul qilishni boshlang. Bu dori umumiy amaliyot shifokorlari, jinsiy salomatlik klinikalarida va GIV/OITS xizmatlarida mavjud. Agar siz hali PrEP preparatini qabul qilmasangiz va kimyoviy jinsiy aloqada ishtirok etsangiz, keyingi seansdan oldin PrEP preparatini qabul qilishni boshlang.
Jinsiy yo'l bilan yuquvli kasalliklarni aniqlash va davolash.	Gonoreya, clamidiya, sifilis, gerpes, HPV, A va B gepatit kasalliklari hammasi kimyoviy moddalarni birgalikda iste'mol qilish (chemsex) sharoitida yuqtirilishi mumkin. Ko'pincha bu kasalliklar alomat bermaydi. Muntazam tekshirish – kasallik borligini aniqlashning yagona usuli.	Kimyoviy moddalar bilan jinsiy aloqa qiladigan shaxslar uchun kamida har 3 oyda bir marta tekshirish o'tkazilishi kerak. Sintomlar bo'lmagan taqdirda ham, har bir jinsiy salomatlik tekshiruvi vaqtida test berish majburiy. Kasallik aniqlangan paytda darhol davo boshlanishi kerak, chunki yuqumli kasalliklarning mavjudligi HIV tarqalish xavfini sezilarli darajada oshiradi.
U=U (Aniqlanmaydi = Yuqtirilmaydi).	HIV bilan kasallangan, lekin virusli yuk darajasi to‘liq bostirilgan (200 nusxadan kam/mL) shaxs jinsiy yo'l bilan HIV ni yuqtirish xavfi yo'q. Bu riskni kamaytirish strategiyasi emas – bu PARTNER va PARTNER2 tadqiqotlari tomonidan tasdiqlangan biologik fakt.	Agar siz yoki sherigingizda GIV mavjud bo'lsa: eng muhim savol shuni aniqlashdirki, davo qanchalik muntazam olinayapti va virus miqdori naqadar past. Virus miqdori sezilmaydigan darajada bo'lsa, jinsiy aloqa orqali GIV yuqtirish imkoni yo'q.

Nalokson - GHB seanslari davomida uni bilan birga olib boring.

Nalokson (Narcan) GHB dozasi bilan bog'liq bo'lgan holatlarda ta'sir ko'rsatmaydi. Biroq, agar "chemsex" kontekstida opioid moddalar ham mavjud bo'lsa – bu ayniqisa, fentanil aralashtirilgan moddalar barcha narkotik toifalariga tarqalib qolsa – nalokson hayotni saqlab olishga yordam berishi mumkin. Uni har doim oling. "Chemsex" muhiti shunday joyki, u yerda ko'pincha bir nechta moddalar bir vaqtda ishlatiladi, jumladan, inson bilmagan moddalar ham mavjud bo'lishi mumkin.

Ko'pgina AQSH farmatseya aptekalarida retsept bo'lmagan holda sotiladi. "Yagona raqam" yordam xotijasi: 1-800-484-3731.

1-bo'lim — Kimyoviy jinsiy aloqaning miyangizga, taningizga va jinsiy hayotingizga ta'siri.

THE CENTURION — Uch birlik uch ta dori emas edi. Bu bitta tuzilish edi.

Kimyoviy jinsiy aloqa uchun ishlatiladigan "uchlik" – kristall metanfetamin, GHB/GBL va mefedron (shuningdek, boshqa moddalar, jumladan, katononlar, MDMA, kokain va boshqalar, kontekstga qarab) tasodifiy tanlanmagan. Har bir modda kimyoviy jinsiy aloqa tizimida aniq funksional rol o'ynaydi va bu kombinatsiya neyrobiologik darajada maqsadli bo'lgan, hatto u bilanchalik rejalashtirilmagan bo'lsa ham:

Trinityning funksional arxitekturasi.

Modda.	Kimyoviy jinsiy aloqada asosiy neyrobiologik rol.	Bu nima jinsiy jihatdan qanday imkoniyatlar berdi?	Narxi nima?
Kristal metanfetamin.	Dopamin va norepinefrinning katta miqdorda chiqarilishi: kuchli motivatsiya, energiya, uyg'onish, ortiqcha jinsiy impulsivlik. "Dvigatel". Bundan tashqari, inhibisyonlarni kamaytiradi va sensorik tajribani oshiradi.	Sinfrazdan kunlargacha davom etadigan doimiy jinsiy faoliyat. Charchoq, shubha va noqulaylikni yengib ketadigan kuchli jinsiy impuls. O'ziga bo'lgan ishonch va joziba hissi. Sovuqda imkonsiz deb hisoblagan jinsiy xatti-harakatlarni amalga oshirish qobiliyati.	Dopamin sistemasining shikastlanishi (D2 pastligi). Uyquga tushmaslik. Yuqori dozalarda davomli foydalanish natijasida neyrotoksik ta'sir. Psixoza. Uchta omil orasida eng uzoq tiklanish muddati – dopamin sistemasining to‘liq tuzatilishiga 12–24 oy kerak bo‘ladi.
GHB / GBL	GABA-B agonisti: inhibisyoning buzilishi, yovuzlik hissi, jismoniy rohatlanish, sezgiylikning oshishi. Meth tufayli paydo bo'ladigan tashvishga qarshi vosita sifatida, GHB stimulyator ta'sirini yumshatadi va	Jism va ruhiy cheklovlarning yo‘qolishi. Meth tufayli yuzaga keladigan tashvishning kamaytirilishi. Jinsiy aloqa uchun imkoniyat beruvchi mushaklarni rohatlantirish. Issiqlik, ochilish va	Eng xavfli dorilardan biri bo'lib, uning qo'yilishini o'tkazmasdan qoldirish natijasida bir soat ichida jilovlanish va psixoza xavfi yuzaga kelishi mumkin. Bazi hollarda GBL bilan birgalikda ishlatilganda pnevma shikastlanishi mumkin. Bu uchta moddadan eng kuchli fizik bog'lanishga

	yuqori dozadagi meth bilan bog'liq bo'lgan vahima va jag'ni qisish kabi holatlarni kamaytiradi.	emotsional yaqinlik hissi. "Ijtimoiy moylovchilardan" biri.	ega.
Mefedron / katixonlar	Dopamin, serotonindan va norepinefrindan bir vaqtda foydalanish (uchlik qayta so'rib kutilish inhibitori), kokainga o'xshash, lekin kokaindan kuchliroq empatiya ta'siriga ega va qisqaroq davomiylikka ega: ijtimoiy-tuleysaviy kuchaytirgich. Bog'laydigan vosita.	Chuqur hissiy va jismoniy yaqinlik. Yuqori darajadagi taktil his-tuygular (tegirish juda yoqimli), bu esa doimiy jismoniy yaqinlikni ta'minlaydi. Ijtimoiy iliqlik va hissiy ochiklik. Ba'zi odamlar uchun, oqil holatda bo'lganida kam uchraydigan, hamkasblar bilan chinakam bog'lanish hissi.	Yurak-qon tomir tizimi xavfi (yuqori dozalarda yurak ritmining buzilishi). Nevrologik toksiklik potentsiali. MDMA ga o'xshash serotonin tizimining buzilishi. Tez toleransiya rivojlanishi. Qisqa davomiyligi sababli majburiy ravishda dozani oshirish. Depressiya va tashvish kabi jiddiy salbiy ta'sirlar.
MDMA (tez-tez qo'shiladi).	Serotonin ko'pligi: oksitotsin ajralishi, emosional yaqinlik, empatiya ta'siri, taktil hislarni kuchaytirish, quvonch. Ko'pincha, o'ziga xos emosional aloqa xususiyatlari tufayli "uchlik"ga qo'shiladi.	Emotsional bog‘liqlik va qabul qilishning eng chuqur hissi. Yaxshi tushunilganlik va muhim ekanligingizni his etish. Jinsiy sharm yo'qolishi. Jinsiy-emotsional tajribalar kontekstida "sevgining dorisi", bu esa oddiy ong ko'pincha hosil qilmaydigan tuyg'ular.	Serotonin nevrotoksikligi tez-tez foydalanish bilan sodir bo'lishi mumkin. MDMA dan keyingi holat ("seshanba kulkaligi") serotonin kamchiligidan kelib chiqadi - depressiya, tashvish, ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish. Tiklanish uchun serotonin tizimini tuzatish hamda dopamin bilan birga ish qilish zarur. Ishlatgandan keyingi darhol davrda insonning emotsional holati eng zaif bo'ladi.

Kimyoviy jinsiy aloqa naqshining qanday tamoyillar asosida tashkil etilganligi.

THE CENTURION — Moddalar maqsad emas edi. Asosiy narsa tajriba edi.

Kimyoviy seksdan qaytish uchun, bu tajribaning o'zi nima berganini tushunish kerak - alohida dorilar emas, balki ular birgalikda yaratgan umumiy holat. Bu to'plamdagi individual moddalar "kimyoviy seks iblisi" sifatida ataladi, u "foydalanuvchining o'ziga xos tahdangirish algoritmlarini buzadi". Ammo bu ta'rif,

zarar kamaytirish maqsadlarida to'g'ri bo'lsa-da, mexanizm tasvirlangan bo'lsa-da, qanchalik kuchli narsa qidirilganini yetarli darajada ko'rsatmaydi.

Chemsex, rostgina aytganda, quyidagilarni ta'minlaydi:

* Jinsiy tajribani intensivlashtirish.
* O'yin-kulgi va ijtimoiy aloqalarni yaratish.
* Stressdan qutulish yoki hissiy muammolarga yechim topishga urinish.

- Jinsiy inhibisyoning yo'qolishi: ko'plab odamlar uchun jinsellik bilan bog'liq sharm, ichki homofobiya yoki hayotimiz davomida AIDS tufayli jinoyatlangan, kasallik deb topilgan va yo'q qilingan hamjamiyatga kirishganlikning tarixiy og'irligi bo'lgan. Bunday holda, inhibisyoning kimyoviy usul bilan olib tashlanishi faqat zavq olish emas edi. Bu ozodlik edi. Moddalar bergan sharmdan xalos bo'lish haqiqat bo'lib, bu ularga jinsiy o'zligacha yetishga yordam berardi, bu ularsiz imkonsiz tuyulardi.
- Radikal qabul va hamjihatlik: kimyoviy jinsiy aloqa sohasida, eng yaxshi holatlarda, radikal qabul qilish jamiyatini yaratish mumkin – bu yerda gey seksual hodisalar barcha ko'rinishlarida faqatgina bardoshilgan emas, balki e'tiborga olinadi. Bu hamjihatlik haqiqiy edi. Ulaganish ham haqiqiy edi. Moddalar farmakologik ta'sir orqali bu hisni kuchaytiradi, lekin kuchaytiriladigan narsa haqiqatdir.
- Mefedronning taktilni kuchaytiruvchi ta'siri va MDMAning empatiya hosil qiluvchi xususiyatlari jismoniy va emotsional yaqinlik hissini kuchaytiradi, bu esa oddiy ongda kam uchraydigan darajaga yetib borishi mumkin. Kechagi hayotida jismoniy yoki ruhiy izolyatsiya, munosabatlardagi travmalar yoki ochiqlik bilan bog'liq muammolarga duch kelgan odamlar uchun, kimyoviy yo'l orqali yaratilgan chuqur aloqa, haqiqiy insoniy aloqaga ega bo'lishning yagona imkoniyati sifatida tuyulishi mumkin.
- Chidamlilik va samaradorlik: krystall metanoning kuchli energizasi va metanning charchoqni bostirishi, shunchalikki, odamlar sovuq holda biologik jihatdan imkoni bo'lmagan davom etgan seksga qodir bo'ladi. O'z seksual faoliyatidan norozi bo'lganlar uchun, bu dorilarning ta'siri zarur hodisaga aylandi, nafaqat yaxshilik keltiruvchi omilga.
- K-hol va dissotsiatsiya (ketamin bilan): ketamin qo'shilgan holatlarda, dissotsiativ ta'sir ongni o'ziga xos fenomonologik xususiyatlari tufayli ma'lum holatlarga erishish imkonini berdi, bu esa jinsiy tajribaning bir qismi bo'ldi.

Ushbu funksiyalar moddalar ta'siridan so'ng ham yo'q bo'lmaydi. Tiklanish jarayoni har bir funktsiyani bartaraf etishi kerak - lekin ularning mavjud emasligini aniqlash orqali emas, balki xuddi shu tajribalarni yaratadigan haqiqiy, farmakologik bo'lmagan yo'llarni topish orqali.

Polidrug sudlamasi haqiqati.

"SENTURION" - Bir vaqtda uchta evakuatsiya amalga oshirilmoqda - turli darajalardagi tibbiy urgentsiya darajasiga ega.

⚠ KIMYOVIY JIHATDAN YAXITOG'ISHNING ENG XAVFLI QISMI GHB/GBL bo'lishidir. AGAR SIZ KUNIGA BIR NECHA MARTA GHB/GBL dorini ichyapsiz, UNDA uni tezlik bilan to'xtatishga harakat qilmang. Kamaytirishdan oldin tibbiy yordam olish kerak. METAMFETAMIN va MEFEDRONning ta'siridan chiqish ham qiyinchilik tugdirishi mumkin, lekin ular GHB/GBL kabi xavfli emas.

Modda.	Dorilardan voz kechishning tibbiy jixati bo'yicha tez yordam.	Chizning qiyin darajasiga bog'liq vaqt jadvali.	Bosh chalg'ishning asosiy belgilari.
GHB / GBL	Juda muhim - Tutilish va psixoza xavfi. Agar sutkada 3 yoki undan ortiq marta dorini qabul qilayotgan bo'lsangiz, uni birdan to'xtatmang. Tibbiy nazorat talab etiladi.	Soat 2 dan 72 gacha – o'tkir xavf davri.	Chuchuklar, dezorientatsiya, gallyusinatsiyalar, kuchli avtonomik buzilishlar, og'ir tashvish, terlash, yurak urishi tezlashishi. Baklofen yoki benzodiazepin preparatlari bilan tibbiy yordam talab etiladi. To'liq protokollar uchun ushbu seriyadagi GHB qo'llanmasiga qarang.
Kristal metanfetamin.	YUQORI — Psixologik jihatdan jarohatli; o'tkir davrda tibbiy xavf tugdirmaydi.	1-14 kun - o'tkir bosqich uchun; anhedoniya uchun haftalar yoki oylar.	Chuchuklik, ortiqcha uyquchanlik (charchoq), chuqur depressiya, zavqlanish qobiliyatining yo'qolishi, kuchli ishtak, tashvish. Bir necha kun davom etgan kimyoviy jinsiy aloqa seansidan keyingi "meth" ta'sirining tugashi stimulant dorilarida eng og'ir yomonlik holatlaridan biri hisoblanadi.
Mefedron / katixonlar	O'rtacha - Kechagi jismoniy jihatdan xavfli emas, lekin jiddiylashgan psixologik ta'sir.	1-5 kun davomida alomatlar cho'qqisiga ko'tariladi; kayfiyatning normalashishi uchun bir necha hafta kerak bo'ladi.	Depressiya, tashvish, charchoq, zavqlanish qobiliyatining yo'qolishi, kognitiv buzilishlar, kuchli ishtak, emotsional labillik. Serotonin miqdori sezilar darajada kamaygan — depressiya

			jiddiylashishi mumkin va uni kuzatib borish zarur.
MDMA (agar muntazam ravishda iste'mol qilinadigan bo'lsa)	Serotonin miqdori kamayishi jismoniy holatning yomonlashuviga va foydalanishdan keyingi og'ir depressiyaga olib kelishi mumkin.	3-7 kun davomida alomatlar cho'qqisiga chiqadi; serotoninning tiklanishi haftalar yoki oylar oladi.	Juda kuchli "yomonlashuv" depressiyasi (MDMA qabulidan keyingi "seshanba kunchaligi"), tashvish, emotsional inertlik, ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish, miya faoliyatining buzilishi. MDMA qanchalik tez-tez ishlatilsa, serotonin kamayishi shunchalik kuchli bo'ladi.

Klinik yondashuv: avvalo GHB simptomlarining tarqalishini bartaraf etish kerak – bu tibbiy favqulodanoq. Meth va mefedronning ta'siridan kelib chiqqan oqibatlar bir vaqtda paydo bo'ladi, lekin ular darhol hayotga xavf solmaydi. Ularni davolash, GHB bilan bog'liq tibbiy muammoga yechim topilgandan so'ng parallel ravishda amalga oshiriladi.

2-bo'lim — Sizning genomik tuzilmang

Ushbu ma'lumotlar to'plami, kimyoviy moddalardan foydalanish bilan bog'liq ikki xususiy farmakogenetik kasalliklarni ko'rsatadi: COMT Val/Val (dopamin yetishmasligi tufayli yuqori xavf darajasidagi hissiy qidiruvlarni kuchaytiradi) va MTHFR variantlari (yuzaki to'qi malikasining yaxshiligi kamayishi va neyrotransmitter sintezini buzadi). Kimyoviy moddalardan foydalanishdan qaytarilish uchun to'liq genomik tahlil, har bir substansiya bo'yicha berilgan ma'lumotlarga asoslangan bo'lib, kimyoviy moddalardan foydalanishga xos oqibatlariga ega:

Gen	Variant	Kimyoviy moddalar bilan bog'liq xavflar haqidagi ma'lumot.	Tiklanish oqibatlari.
COMT	Val/Val (rs4680) — Jangchining konstitutsiyasi.	Ushbu to‘plamning asosiy kimyoviy ta'sir qiluvchi genetik omili. Tez COMT = past bazaviy dopamin darajasi = yuqori intensivlikdagi stimulyatsiya, jumladan, jinsiy yangilik va xatar tomon yo'naltirilgan. "Jangchilar" faqat intensivlik tufayli yetarli dopamin signalini olishga intilishadi, chunki intensivlik yagona muhim omildir.	Tiklanish arxitekturasi haqiqiy intensivlikni ta'minlash kerak: raqobat, jismoniy mashaqqat, ijodiy yutuqlar, ma'noli xatarlar. Kimyoviy aloqalardan voz kechgan va unga ekvivalent intensivlik arxitekturasini qurmagan "jangchi", axloqiy muvaffaqatsizlikdan emas, balki neyrobiologik zarurat tufayli qaytadan alkislash ehtimoli yuqori.
MTHFR	C677T (rs1801133) va A1298C (rs1801131).	MTHFR genetik variantlari, yuzaki to'qimalarning buzilishi orqali, GIV yuqtirish xavfini oshirishi mumkinligini ushbu ma'lumotlar to'plami aniq ko'rsatadi – bu fizik to'siqdir. Bundan tashqari, u kayfiyatni tartibga soluvchi moddalar sintezlanishiga ta'sir qiladi, bu esa	5-MTHF qo'shimchasi bir vaqtda shilliq qavatning yaxshilanishi muammosini ham, neyrotransmitter sintezining kamligini ham bartaraf etadi. Bu, MTHFR genidagi o'zgarishlarga ega bo'lganlar uchun kimyoviy jinsiy aloqa davrida majburiy shart – bu fizik HIV xavf omilini ham, kimyoviy jinsiy aloqaning neyrokimyoviy sababini ham bartaraf etadi.

		tashvish va xijjalat hissini keltirib chiqarishi mumkin, bu holat kimyoviy jinsiy aloqa bilan boshqariladigan bo'lgan.	
GABRA2	rs279858 / rs279845 yuqori xavf haploti.	GHB qaramligining darajasini va abstinensiya xavfini aniqlaydi. Yuqori xavf guruhiga kiruvchi GABRA2 genini egallagan odamlarda boshlang'ich GABAergik inhibitor tonusi eng past bo'ladi — GHB ularning uchun juda kuchli qulaylik beradi va bu ta'sirni ular boshqa odamlarga qaraganda kuchroq his etadilar.	GABRA2 yuqori darajaga ega bo'lgan bemorlarda GHB dozasi asta-astagina kamaytirilishi kerak, chunki bu holat PAWS (opioid abstinensiyasi simptomlari)ning kuchayishiga va GABA tonusining normal holatga qaytish davrining uzayishiga olib keladi. Bundan tashqari, GABRA2 miqdori GHB ta'siridan chiqish davrida qon ketishi xavfini belgilash uchun muhim ma'lumotdir – bu tibbiyot xodimlari uchun zarur bo'lgan ma'lumot.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 alleli (rs1800497) — Mukafat tanqisligi sindromi.	DRD2 retseptorlarining kamligi = doimiy ravishda yetarli bo'lmagan dopamin signali = bu tanqislikni bartaraf etadigan har qanday tajribaga kuchli intilish. Kimyoviy jinsiy aloqa, bir nechta moddalarni bir vaqtda iste'mol qilish orqali dopamin miqdori ko'payishi, ushbu tanqislikka boshqa deyarli barcha tajribalarga qaraganda samaraliroq yechim sifatida xizmat qiladi.	DRD2 A1 alleli bor shaxsdan, o'zini toza hayotga moslashtirish uchun bir nechta kuchli va intensiv zavqlanish manbalarini yaratish talab etiladi. Yagona manbadan foydalangan holda tiklanish yetarli emas. Alomatlangan qaramlik tuzilmasi haqiqatan ham ko'p yoqli bo'lishi kerak.
DAT1 / SLC6A3	10-takrorlanadigan VNTR alleli (rs28363170).	Yuqori dopamin transporteri ekspressiyasi = tezroq dopamin	ADHD ni aniqlash, kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq davolanishda klinik ahamiyatga ega bo'ladi – metadon, ehtimol,

		qaytarilishi = pastroq bazaviy dopamin mavjudligi = metanfaminning DAT blokadasiga kuchliroq javob. Bu, shuningdek, ADHD bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ADHD uchun metanfaminni o'z-o'zi davolash sifatida qo'llash hujjatlangan kimyoviy jinsiy aloqa usuli hisoblanadi.	haqiqiy ADHD ni bartaraf etish uchun ishlatilgan bo'lishi mumkin. Stimulant bo'lmagan ADHD davosi, asosiy kasallikni davolaydi va metadonning bir qator sabablarini yo'q qiladi.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Qisqa/qisqa allel — serotoninga transport qilinadigan modda miqdori kamayishi.	Yuqori tashvish sezgirligi, sharmga asoslangan jinsiy xatti-harakatlar uchun yuqori xavf, mefedron va MDMAning SERT blokiga (ular taqdim etadigan emotsional iliqlik va qabul qilish) balandroq javob. Qisqa/qisqa temperamentli shaxs mefedron va MDMAning serotonergik ta'sirini kimyoviy jinsiy aloqa uchun eng muhim jihat sifatida ko'rgan bo'lishi mumkin.	Serotonin tiklanishi, SLC6A4 genining qisqa/qisqa allellari ega bo'lganlarda, dopamin tiklanishiga bir xillikda muhim ahamiyatga ega. Kimyoviy jinsiy aloqalarga olib kelgan tashvish va sharmilalik biologik omillar bilan bog'liq bo'lib, moral masalalar emas, shuning uchun ularni biologik hamda terapiya usullari orqali bartaraf etish zarur.
CYP2B6	*6/*6 yomon metabolizator (rs3745274)	GHB metabolizmi – CYP2B6 fermentining zaif faolligi bo‘lgan odamlarda GHB va norketamindan hosil bo‘ladigan moddalar qon plazmasida yuqori konsentratsiyalarda to‘planishi mumkin. Ushbu ma'lumotlar "Dissociative Logjam Risk" (dissosiativ bloklanish xavfi) bo'limida keltirilgan.	GHB retseptidan chiqish va dozani kamaytirishni boshqaruvchi tibbiyot xodimlari uchun muhim ma'lumotlar: CYP2D6 genining "yomon metabolizatorlari" bo'lgan bemorlarga baclofenning pastroq dozalari berilishi kerak, chunki dorilar organizmda to'planishi mumkinligi sababli ularni diqqat bilan kuzatish zarur.

		Kimyoviy jinsiy aloqa sohasida, CYP2B6 fermentining zaif faolligi bo‘lgan odamlar boshqalarga qaraganda GHBga tezroq va past dozalarda bog'liq bo'lishi mumkin.	
FAAH	C385A (rs324420) — FAAH faolligining kamayishi.	Endokannabinoid metabolizmini tartibga soluvchi gen. Agar mariyuana kimyoviy jinsiy aloqa uslubining bir qismi bo'lgan bo'lsa, bu muhim (ayniq sabab, stimulyatorlar bilan bog'liq xavotirlarni bartaraf etish uchun). Bundan tashqari, anandamid miqdoriga ta'sir qiladi - bu tabiiy ijtimoiy aloqa va zavqlanish molekulasi.	FAAH A/A genotipiga ega odamlarda tabiiy anandamid darajasi yuqori bo'ladi, bu esa ijtimoiy bog'lanish va zavqlanish uchun yanada yaxshi shart-sharoit yaratadi, ayniqisa kimyoviy moddalar yordamida hosil qilingan ta'sirga o'xshash. Mashqlar va ijtimoiy aloqa ushbu tizimni faollashtiradi. Ushbu profil uchun tabiiy tuzilish jarayoni qisman endokannabinoidlarga bog'liq.

3-bo'lim — Detoksatsiya protokoli — Ko'p turdagi giyohlar kombinatsiyasini hisobga olgan holda tuzilgan.

THE CENTURION — Uchta davolanish yo'li, bir kishi, bitta muvofiqlashtirilgan reja.

Kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq muammolarni yagona vosita orqali hal qilish mumkin emas. Uchta asosiy modda uchun uchta parallel tuzatish yo'li kerak bo'ladi, har birining o'z vaqt jadvali, tibbiy talablari va qo'shimcha strategiyasi mavjud. Bu yo'llar bir-birini almashtirmaydi – ular bir vaqtning o'zida, muvofiqlashtirilgan holda amalga oshiriladi.

Tartiblash tamoyili: avvalo GHB bilan bog'liq muammolarga yechim toping (bu tibbiy favqulodda vaziyat), keyin barcha uchta holat uchun tibbiy va qo'shimcha terapiya asosini yarating, so'ng esa asta-sekin o'zgartirish va munosabatlarni tiklash bo'yicha rejani ishlab chiqing.

1-trek: GHB/GBL — Tibbiy ahamiyat.

Agar siz kuniga uch yoki undan ortiq marta GHB/GBL dorisini ichyapsiz, bu darhol tibbiy yordamga muhtoj bo'lgan vaziyatdir. GHB ta'siridan chiqishni o'zingiz boshlamang. Ushbu seriyadagi GHB qo'llanmasidagi to'liq GHB protokoli qo'llaniladi. Asosiy jihatlar:

- Bakslofen dozajini kamaytish, shifokor nazorati ostida amalga oshirilishi kerak bo'lgan, GABA-B ta'sirining yomon oqibatlarini bartaraf etish uchun eng farmakologik xususiyatlarga ega usuldir.
- Agar baklofen mavjud bo'lmasa, shifokor nazorati ostida yuqori dozadagi benzodiazepin protokolini qo'llash mumkin.
- GABRA2 genidagi o'zgarishlar dozani kamaytirish jadvalini belgilaydi – yuqori xavfga ega bo'lgan o'zgarishlar uchun dozani asta-sekin kamaytirish kerak.
- Supplement qo'shimchalarini qabul qilish 1-kundan boshlanadi: magnium glisinat (400–600 mg, bir nechaga bo'lib), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-teanina (200–400 mg, kerak bo'lganda).
- Selank (burunga yoziladigan dori), kayg'u bilan bog'liq belgilarini kamaytirish uchun dorilarni susaytirish davrida qo'llanilishi mumkin. Bu dori giyohvandlikka olib kelmaydi va GABA-B regeneratsiyasiga to'g'ri ta'sir qiladi.
- Epitalon, tun davomida dorini qabul qilish davrida uyqu tuzilishini normalizatsiya qilish uchun.

2-bo'lim: Kristal metamfetamin – dopaminni qayta tiklash.

Metamfetamin davolashi, GHB bilan bog'liq tibbiy yordam ko'rsatish bilan bir vaqtda boshlanadi. Metamfetaminni tark etish oqibatlari o'ziga xos tibbiy favqulchilikka olib kelmaydi, lekin bir necha kun davom etgan kimyoviy jinsiy aloqa seansidan keyin metadan hosil bo'lgan "crash" (tushkunlik) holati giyohvandlik tibbotidagi eng og'ir psixologik holatlardan biri hisoblanadi. Bunga tayyorlang.

- Yiqilishga ruxsat berish: Protokol 01 (Xavfsiz joy), uyqu, hidratatsiya, ishtahaga qaytganida oqsilga boy ovqat.
- Tirozin (500–1000 mg, ertalab, oqsil oziqlanishidan so'ng): dopaminning oldindan hosil bo'lgan moddasi – muntazam ovqatlanayotganda 3-5-kuni boshlang.
- NAC (kunda ikki marta, ovqat bilan birga, 600 mg dozada): glutamat balansini tiklash; qattiq ishtakni kamaytirish.
- Uridin + DHA + CDP-Xolin (miya uchun kompleks): D2 retseptorlarining zichligini oshirish - dopamin sistemasining tuzilish jihatidan tiklanishi.
- Mashqlar jismoniy imkoniyat paydo bo'lganda boshlanadi - BDNF, metondan kelib chiqqan dopamin aksoni shikastlanishini tuzatuvchi signaldir.
- Semax (burunga yotqiziladigan preparat): BDNF darajasini oshiradi va oldingi qismidagi miya qobig'ining tiklanishiga yordam beradi; metanfetamin bilan bog'liq jinsiy aloqa so'nggi kognitiv buzilishlarga bu dori yordam berishi mumkin.
- BPC-157: tadqiqot modellarida stimulyantlardan kelib chiqqan dopamin tizimining buzilishiga bevosita qarshi ta'sir ko'rsatadi.

3-trek: Mefedron va katonlar – serotoninning qayta tiklanishi.

Mefedron va katinonlarni davolash jarayoni, arxitektura jihatidan kokainni davolashga o'xshash (uch tomonlama qayta so'rib olish inhibisyoni), lekin MDMA bilan solishtirganda serotonin komponenti kuchliroq. Serotoninning ahamiyati ayniqisa "chemsex" dan tuzish jarayonida katta, chunki mefedronning serotonindagi oshishi hissiylikni va iliqlikni bergan, bu esa "chemsex" ni haqiqiy aloqa kabi his qilishinga yordam bergan.

- 5-HTP (50–100 mg, kechqurun): serotoninga asoslangan modda – mefedron qo'llaganidan keyingi ruhiy inertlik va ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish uchun eng muhim qo'shimcha.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, tonglikda): asosiy metilatsiya qo‘llab-quvvatlash; bu preparat MTHFR variantlari bo‘lganlar uchun majburiy.
- Inozitol (4–12 gramm, ovqatlanish davomida bo'laklarga bo'lingan holda): serotonin reseptorlarining sezgirligini modulyatsiya qilish; ayniqisa, mefedronni iste'mol qilishdan qaytadigan odamlarda xavfsizlik va majburiy ehtiros hissi bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun foydalidir.

- Omega-3, EPA ga asoslangan (kuniga 2–4 gramm): kayfiyatni yaxshilash va neyroinflamatsiyaga qarshi ta'sir.
- Agar MDMA muntazam ravishda qabul qilingan bo'lsa: serotoninning kamayishi juda kuchli bo'lishi mumkin – haqiqiy kayfiyat yaxshilanishini kutishdan oldin kamida 6–8 hafta vaqt berish kerak; 5-HTP va dam olish asosiy vositalar hisoblanadi.

Kimyoviy jinsiy aloqa uchun birlashtirilgan to'xtatish jadvali.

Vaqt jadvali	GHB/GBL yo'li.	Ma'lumot yo'q.	Mefedron qo'llanilishi
0-72 soat.	TIBBI FAYDALI HOLAT. Baklofen yoki benzodiazepin protokoli. Kuzatuv. Tutilishlarga qarshi choralar. Ushbu davr davomida faqat shu narsalarga e'tibor qaratilishi kerak – boshqa hamma narsa keyinga qoldiriladi.	Charchoq. Uyquchanlik. Gacha ko'tarilish. Bunga qarshilik ko'rmang. Tanangiz dam olishni talab qilmoqda. Suv iching. Yeyishingiz mumkin bo'lgan hamma narsani yeng.	Tushkunlik va depressiya. Ruxsat beriladi. Dam olish davo usuli hisoblanadi.
3-7 kunlar.	Odatda, tibbiy yordam ko'rsatilsa, jiddiy xavf bartaraf etiladi. GABA tizimi hali ham juda zaiflashgan. Kayfiylatsizlik uchun magnesium, L-theanine va Selank preparatlari tavsiya etiladi. Benzo preparatlarining dozajini tezlashtirib kamaytirmang.	Chuqur depressiya va anhedoniya. Meth qabul qilishning eng og'ir davri. Protokol 01. Yordam aloqasi. Agar ovqat yeb turgan bo'lsangiz, tirozin va NAC preparatlarini boshlang.	Depressiya va tashvishning cho'qqisi. 5-HTP qabul qilish boshlanadi. Serotonin oldindan tayyorlovchisi sifatida qo'llaniladi. Emotsional inertlik, organizmning qayta tiklanish jarayonining belgisidir.
1-4 haftalar.	GHB dozani kamaytirish davom etmoqda, bu jarayon shifokor nazorati ostida o'tkazilmoqda. Qo'shimcha preparatlarning kompleksini yaratish. Selank kunlik dorvoqaning tashvish holatini bartaraf etish	Anhedoniya ustunlik qiladi. Mashqlar boshlanadi – majburiy, ixtiyoriy emas. NAC va "Brain Stack" ishga tushirilgan. Meth va jinsiy aloqa kombinatsiyasiga bo'lgan ishtak eng kuchli signal sifatida paydo bo'ladi.	Sezgiylikning asta-sekin yaxshilashuvi. Ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish juda kuchli tuyg'u berishi mumkin - serotonergik yaqinlik yo'q bo'lib

	uchun ishlatiladi. Epitalon yordamida uyqu asta-sekin yaxshilanib bormoqda. GABA retseptorlarining faolligini oshirish jarayoni davom etmoqda.		ketgan. 5-HTP va inozitol. Oila a'zolari bilan salbirovchan muloqot.
1-3 oylar.	GHB dozani kamaytirish yoki yakun bosqichlariga kirish mumkin. GABA tizimi sezilarli darajada tiklanmoqda. PAWS (opioid abstinensiyasi simptomlari) epizodlari – tashvish ko'rinishidagi holatlar – 4-7-8 nafas usuli va Selank preparatini talab qiladi.	DRD2 retseptorlarining soni sezilar darajada ko'payib bormoqda. Hayot quvonchiga to'g'ri keladigan vaqtlar qaytmoqda. Miya funksiyasi yaxshilanmoqda. Jinsiy javob qaytmoqda – bu esa, kimyoviy ta'sir yo'qligi sababli chalkashuvga olishi mumkin.	Serotonin tizimining tiklanishi. Ijtimoiy aloqalar asta-sekin qaytayotir. Mefedron bergan hissiy iliqlik endi haqiqiy munosabatlarda, biroq vaqt-vaqt va ozgina ko'rinishda paydo bo'layotir.
3-oydan 12-oygacha.	GHB qabulini to'xtatish jarayoni ko'p jihatdan yakunlangan, va xavfsizlik nuqtai nazardan, dozani asta-sekin kamaytirish rejalashtirilgan. Nafas mashqlari va jismoniy mashqlar orqali tabiiy GABA miqdori tiklanmoqda. PAWS (post-acute withdrawal syndrome) alomatlari kamayib bormoqda.	Dopamin gormonining darajasi normal holatga qaytgan yoki unga yaqinlashgan. Jinsiy jozibaning tabiiy ko'rinishi qaytayotgan. Yuqoridagi "tekis chiziq" yo'q bo'lib ketmoqda. Meth va jinsiy aloqa o'rtasidagi majburiy bog'lanish zaiflashmoqda.	Serotonin darajasining normal holatga qaytishi kuzatildi. Gacha bo'lgan davrda doridan xos bo'lmagan ijtimoiy ishonch ortdi. Mefedron bergan yaqinlik hissi, endi haqiqiy aloqalarda ham topilishi mumkin.

4-bo'lim — Biologik rekonstruksiya — Umumiy tuzilish.

Kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq muammolardan tuzish uchun mo'ljallangan qo'shimcha kompleks, GHB, efedrin va kokain/mefedron qo'llanmalaridagi individual yo'riqnomalarni kimyoviy jinsiy aloqaga xos bo'lgan qo'shimchalar bilan birlashtiradi. Maqsadi: bir vaqtda GABA-B funksiyasini tiklash (GHB yo'nalishi), dopamin sintezini va D2 zichligini oshirish (efedrin yo'nalishi) hamda serotonin darajasini yaxshilash (mefedron/MDMA yo'nalishi) – shu bilan birga, bu uchta jarayonning asosiy qismi bo'lgan metilatsiya tizimiga alohida e'tibor berish.

4.1 — Metilasyon Asosiyati — Barcha yo'nalishlar uchun majburiy shart.

To‘ldirish	Doza	Vaqt.	Nima uchun bu, ayniqisa, kimyoviy jinsiy aloqa davolovida muhim?
5-MTHF (L-metilfolat).	Kunda 400–1000 mcg dozada.	Ertalab ovqat bilan.	Bu to'plamda MTHFR genining turli xususiyatlari tasvirlangan bo'lib, ular yog'li teshiklardagi shikastlanish orqali GIV yuqtirish xavfini oshirishi mumkin. 5-MTHF bu muammoga bevosita yechimdir – u hujayra darajasida yog'li teshiklarning yaxshi holatda bo'lishini qo'llab-quvvatlaydi, shu bilan birga uchta tiklanish yo'nalishi uchun zarur bo'lgan neyrotransmitter sintezini ham ta'minlaydi. Kimyoviy jinsiy aloqa sohasidagi tiklanish uchun, bu fizik GIV xavf omilini va neyrokimyoviy omillarni bartaraf etish uchun eng muhim qo'shimcha hisoblanadi.
Metilkobalamin (B12)	1000–2000 mcg tilosti yo'li bilan.	Xayrli tong.	5-MTHF bilan sinergiyaga ega. Kimyoviy jinsiy aloqa (dopamin, serotonin, GABA bir vaqtda) ko'plab tizimlarni zaiflashtiradi va bu B12ga bog'liq sintez yo'llariga maksimal talab qo'yadi. Optimal so'rilish uchun til osti tabletka shaklida. Metamfetaminning neyrologik shikastlanishiga ta'sir qiladigan mielinning yaxlitligini qo'llab-

			quvvatlaydi.
P5P (faol B6).	25–50 mg	Xayrli tong.	GABA sintezining kofaktori (GHB yo'li), dopamin sintezining kofaktori (meth yo'li) va serotonin sintezining kofaktori (mephedrone yo'li) bir vaqtda. P5P-ga bog'liq bo'lgan fermentlar kimyoviy jinsiy aloqa davolovida maksimal darajada talab qilinadi. Bu uchta yo'lning barchasida majburiy shart.
Magnium gliksinat.	400–600 mg elementar modda.	Ertalab va kechqurun.	Yuqori darajadagi, uchta yo'lning ikkasiga bir vaqtda ta'sir ko'rsatadigan fizologik qo'shimcha: GABA-B tizimini qo'llab-quvvatlash (GHB yo'li) va NMDA modulyatsiyasi / tashvishni kamaytirish (methdan chiqish yo'li). Shuningdek, yurak-qon tomir funksiyasini ham qo'llab-quvvatlaydi - bu mefedron va methning yurakka ta'siriga bog'liq. 1-kunidan boshlang.

4.2 — Integrallangan neyrotransmitter kompleksi.

To‘ldirish	Doza	Vaqt.	Asosiy yo'nalish.	Notes
L-Tirozin	500–2000 mg	Oqsil kiritmasdan.	Metamfetamin / dopamin	3-chi, 4-chi va 5-chi kunlarni muntazam ovqatlanish davrida boshlang. Dopaminning oldindan hosil bo'lgan moddasi - bu metamfetamin qabul qilishining asosiy kamchiligini bartaraf etadi. Oqsilni iste'mol qilishdan saqlaning, chunki u oqsilga singib ketishi mumkin.
NAC	Kunda ikki marta, har bir marta	Ertalik va kechki ovqat bilan.	Barcha treklar.	G'iyimli kislota balansini saqlash, bu uch yo'lning

	600–1200 mg.			barchasiga tegishli. 1-kunidan boshlang. Barcha modda toifalaridagi qiziqishni kamaytirish bo'yicha dalillar mavjud. Shuningdek, jigar himoyasi xususiyatlariga ega.
Uridin + DHA + CDP-Xolin (Miya uchun kompleks).	250 mg UMP + 1 g DHA + 250 mg CDP-xolin.	Xayrli tong!	Metamfetamin / dopamin	D1/D2 retseptorlarining ko'payishi - metanfetamin tomonidan shikastlangan dopamin tizimining tuzilishini tiklash jarayoni. Bu uzoq vaqt oladigan jarayon bo'lib, haftalar yoki oylar davomida sodir bo'ladi, lekin mavjud bo'lgan eng ishonchli retseptorlarni tiklash usuli hisoblanadi.
5-HTP	50–100 mg	Kechgi vaqt, uyquvga yotishdan 30 daqiqa oldin.	Mefedron / MDMA / serotonin	Serotonin oldingi moddasi – mefedron, MDMA va umumiy tizimning uch tomonlama serotonin kamligini bartaraf etadi. Bu, kayfiyatni yaxshilash va uyquni tiklash uchun juda muhimdir. Ijtimoiy aloqalarning qaytish bosqichi ayniki shu yerda boshlanadi.
L-Teanina	200–400 mg	Kerak bo'lganda, kuniga 2-3 marta.	GHB / tashvish	GABAergik va NMDA modulyatoriga ega, tashvishni kamaytiruvchi vosita. Gacha bog‘liq bo‘lmaydi. GHB qabul qilish davrida kuchli tashvish hissi paydo

				bo‘lgan taqdirda ayniqsa muhim. Kechgi bosqichda asosiy dori-darmonlarsiz GABAni qo'llab-quvvatlash usuli.
Taurin	Kunda 1-2 gramm.	Oven bilan.	GHB / GABA	GABA retseptorlarini qo'llab-quvvatlash; neyroproteksiya; jigarni himoya qilish – bu GBL ishlatuvchilar uchun muhimdir, chunki ularning jigar ushbu moddaning oldin ishlab chiqarilgan shaklini qayta ishlashga harakat qiladi. Ushbu qo'shimchalarni GHB dozasi kamaytirilgandan keyin boshlang, davolanish jarayonida emas.
Inozitol	4–12g (doza ni individual tarzda sozlang).	Ovqatlanish vaqtiga bo'lingan.	Mefedron / serotonin	Serotonin reseptorlarining sezgirligi; tashvishni kamaytirish; qandlikning majburiy xususiyatiga oid dalillar. Bu, ayniqisa, tiklanish davrida tez-tez uchraydigan majburiy kimyoviy jinsiy aloqa ishtiyoqiga tegishli.
Omega-3 EPA + DHA	Kunda 2-4 gramm.	Ovqat bilan, ertalab.	Barcha treklar.	Neuroselgilikka qarshi ta'sir ko'rsatadi; BDNF ni qo'llab-quvvatlaydi; kayfiyatga ta'sir qiladi (EPA ga asoslangan); retseptorlarni tiklash uchun membranani mustahkamlaydi (DHA). Barcha uchta

				moddaning bir vaqtda keltirib chiqaradigan zararga ta'sir ko'rsatadi.
Lion's Mane qo'shiboyi zamburug'i.	500–1000 mg	Xayrli tong.	Metamfetamin / kognitiv	NGF va BDNF stimulyatsiyasi. Bu, metamfetaminning neyroplastiklik molekulalarini bevosita bostirishiga ta'sir qiladi. Kognitiv tuzatish – "chemsex" seanslaridan keyingi miya yomonligining oqibatlari, girovlik davomida uchraydigan eng kuchli kognitiv buzilishlardan biridir.

4.3 — Peptid qatlamı

Peptid	Kimyoviy jinsiy aloqa davomida yuz beradigan jarayonlar.	Asosiy yo'nalish.	Notes
BPC-157	Dopamin va serotoninning normalizatsiyasi; GABA-B modulyatsiyasi; oshqozon-miya aloqasining tiklanishi; yallig'lantiruvchi ta'sirga ega bo'lmagan; to'qimalarning tuzilishi.	Barcha yo'llar – polidrog.	Kimyoviy jinsiy aloqa davolovchilik tizimida eng ko'p foydalanish mumkin bo'lgan peptid bu, u bir vaqtda dopamin (met), serotonin (mefedron), GABA-B (GHB) va ichakni tiklashga yordam beradi (barcha uchta modda ichak mikrobiomiga ta'sir qiladi). Detoksikatsiya davrining 1-kunidan boshlang. Og'iz orqali yoki teri ostiga in'jekte qilinishi mumkin.
Selank	GABA va serotoninga ta'sir qiladigan, kayfiyatni yaxshilaydigan dori; tashvishni kamaytiradi, lekin qaramlik hosil	GHB va mefedron kombinatsiyasi.	Tarksiya asosiy peptidlardan biri, tashvish holatini bartaraf etish uchun mo'ljallangan bo'lib, u GABA ta'sirining buzilishi natijasida yuzaga keladigan tashvish (GHB), hamda serotonin ta'sirining

	qilmaydi; GHB sindromidan kelib chiqqan tashvish va mefedron tufayli serotonin miqdori kamayganda yuzaga keladigan tashvish bilan bog'liq.		buzilishi bilan bog'liq tashvish (mephedrone/MDMA) kabi holatlarni bartaraf etishga qaratilgan. U giyohvandlikka olib chiqarmaydi. Intranazal yo'l bilan qo'llaniladi. Kechgi davrda har kuni ishlatiladi.
Semax	BDNF va NGF darajasining oshishi; kognitiv funksiyalarning tiklanishi; dopamin modulyatsiyasi; frontal qismiy miya tuzilishining qayta tiklanishi.	Metamfetamin qabul qilish – kognitiv ta'sir.	Ko'p kun davom etadigan, metanfetamin asosidagi jinsiy aloqa marotomalari miya funksiyasini jiddiy buzishi mumkin. Semax, metanfetaminning BDNF darajasini pasayishiga ta'sir qiladi va tiklanishda aniq qaror qabul qilish imkoniyatini beruvchi prefrontal mintaqalarning qayta tiklanishini qo'llab-quvvatlaydi. Intranazal (burunga yotqiziladi). 1-haftadan boshlang.
Epitalon	Uyqu arxitekturasi; pinéal yo'li; sutka ritmining normalizatsiya.	GHB qabul qilish – uyqu.	Kechagi GHB dozasi tartibi, sutka ritmini buzadi. Epitalon, piyal bezini qo'llab-quvvatlaydi, GHB dozasini kamaytirish esa tashqi uyquni boshlab berish mexanizmining yo'qolishiga olib keladi. Birinchi 4–6 hafta davomida.

5-bo'lim — Jinsiy salomatlik va tiklanish.

"SENTURION" - Standart tiklanish va kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq tuzatish jarayonlaridan e'tiborsiz qoldiriladigan muhim jihat.

Ushbu seriyadagi boshqa barcha moddalarga oid qo'llanmalarda jinsiy salomatlik bo'limi qisqacha yoki chekka joyda berilgan. Ammo "chemsex" qo'llanmasi bunga imkon bermaydi. Jinsiy tajriba butun polidrug (bir vaqtning o'zida bir necha moddani iste'mol qilish) naqshini yaratish uchun asos bo'lgan. "Chemsex"dan tuzilish jarayoni biologik, psixologik va munosabatlar nuqtai nazaridan to'liq emas - agar jinsiy jihatga bevosita e'tibor qaratilmasa.

Bu bo‘lim to‘g‘ridan-to‘g‘ri kompilyatsiyaning 35S protokollaridan (bu guruhga mo‘ljallangan maxsus protokollardan) va kompilyatsiyaning V jildidagi jinsiy tuzilish bo‘yicha ma’lumotlardan olingan.

5.1 — To'liq jinsiy salomatlik tibbiy tekshiruvi.

THE CENTURION — Kechiktirilishi Mumkin Bo'lmagan Testlar.

Jinsiy tuzilishga qaytish jarayonida eng avvalo tibbiy tekshirish o'tkazilishi kerak. Ushbu testlar majburiy bo'lib, ular tiklanishning birinchi haftasida, siz tayyor ekanligingizni his etsangiz ham, bajarilishi lozim.

- HIV testi: To'rtinchi avlod antigen/antik tana testidan foydalaniladi. Agar yaqinda potentsial yuqtirish xavfi bo‘lgan bo‘lsa, 72 soat ichida PEP (profilaktik dorilar) qabul qilishni boshlang. Agar HIV aniqlangan bo‘lsa: darhol HIV davolovchi shifokorga murojaat qiling. Davo mavjud, samarali va to'liq hayot kechirish imkonini beradi hamda jinsiy salomatlikni ta'minlaydi. U=U (Undetectable = Untransmittable - aniqlanmagan = yuqtirilmaydigan) haqiqatdir.
- STI tekshiruvi: gonorrea (uretra, rektal va faringeal tamponlardan namunalar), chlamydia (xuddi shu joylardan namunalar), sifilis (serologiya), gerpes (agar avvalroq tekshirilmagan bo'lsa, serologiya), C gepatiti (agar venaga dorini yuborish tarixiga ega bo'lsangiz), B gepatiti (serologiya va vaksinatsiya holati).
- Gepatit B vaksinasi: agar immunitetingiz yo'q bo'lsa, uch dozadan iborat kurs sizga umumumr davomida himoya beradi.
- HPV vaksinasi (ko'plab qo'llanmalarga ko'ra, 45 yoshgacha bo'lganlar uchun): HPV bilan bog'liq saraton xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.
- Agar sizda immunitet yo'q bo'lsa va endemik huddda yashayotgan bo'lsangiz, Mpox vaksinasi quyidagicha: ikki dozali Jynneos vaksinasi. Mpox kasalligi, odatda, kimyoviy moddalar ishlatiladigan jinsiy aloqa tarqaladigan muhitlarda yuqtiriladi.
- Levamisol kutilmagan ney□□pe niyaga olib kelishi mumkin bo'lganida, kokain ham mavjud bo'lgan taqdirda CBC tahlili o'tkazilishi kerak.

- Umumiy metabolik tahlil: buyrak va jigar funksiyasi – bu GBL foydalanuvchilari (jigar konversiya yo'li) va har qanday inyektsion narkotiklar iste'mol qiluvchilar uchun muhimdir.
- Kardiovaskulyar tekshirish: Agar metanfetamin yoki mefedronning kuchli iste'mol qilinganligi aniqlansa, EKG olinishi kerak. Qon bosimi doimiy ravishda kuzatib borilishi lozim.

Tiklanish davomida muntazam jinsiy salomatlik tekshiruvi jadvali: birinchi yil davomida kamida har 3 oyda bir marta. Agar jinsiy faol bo'lsangiz, tez-tezroq tekshiruv o'tkazing. Tekshirish jazoni olmasligi muhim – bu o'z salomatligingizga jiddiy yondashish amaliyoti hisoblanadi.

5.2 — Kimyoviy yaqinlik tuzog'i.

"SENTURION" - Ushbu to‘plam unga aniq nom bergan: "Ta'limdagi bo'shliq".

"Kimyoviy bog'lanish tuzig'i haqida ma'lumotlar: Ko'plab tiklanayotgan odamlar uchun, birinchi alkoholsiz jinsiy tajriba qaytish emas, balki yangilikdir. Har bir ichilgan stakan, har bir doridan keyin, har bir yaqin aloqa kimyoviy moddalar orqali o'tadi. Nerv tizimi haqiqiy aloqa bilan bog'liq bo'lgan chuchuklikni, ochilishni, ishonchsizlikni va ikki kishi o'rtasidagi uchrashuvda hech narsa to'siq bo'lmagan paytda yuzaga chiqadigan hislarni qabul qilishga o'rgangan emas. Bu axloqiy muammoga yo'qligi. Bu bilimlardagi kamchilikdir."

Kimyoviy jinsiy aloqa davolovida, bu bo'shliq boshqa biron bir modda davolanishidan ko'ra tez-tez chuqurroq bo'ladi. Dorilar jinsiy aloqa paytida tasodifan ishlatilmagan - ular jinsiy aloqa uchun shart edi. Asab tizimi sovuq holda jinsiy yaqinlik qilish malakalarini hech qachon o'rgangan emas, chunki sovuq holda jinsiy yaqinlik qilish imkoniyati deyarli hech qachon yuzaga chiqmagan.

Tiklanish uchun bu nima degani: kimyoviy jinsiy aloqa so'ng birinchi safar sog'lom jinsiy tajriba – bu butunlay yangi soha. Bu, dorilardan oldingi jinsiy hayotga qaytish emas. Ko'plab odamlar uchun tiklanish davrida, dorilarga qadar bo'lgan jinsiy hayot umuman yo'q edi – kimyoviy jinsiy aloqa nafaqat, balki jinsiy rivojlanishning boshlang'ich yillarida ham boshlangan.

5.3 — "Flatline"

THE CENTURION — Bu mavsum abadiy yo'qolish hissi beradigan mavsum emas.

Bu ma'lumotlar to'plami "yomonlashish" hodisasini tasvirlaydi: "Ko'pchilik uchun tiklanishning boshida, bir vaqtda mavjud bo'lgan istak o'rniga jimlik paydo bo'ladi. Hech qanday uyg'onish yo'q. Hech qanday qiziqish yo'q. Har qanday turdagi yaqinlikka intilish yo'q." Kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq tiklanishda, "yomonlashish" deyarli har bir kunda uchraydi - chunki giperjinsiy holatlarni

yaratuvchi dopamin va serotonin tizimlari to'ldirilgan bo'lib, endi ular kamayib qoldi. Va miya jinsiy uyg'onish mexanizmlarini vaqtinchalik ishdan chiqardi, chunki ular doimiy ravishda ortiqcha qo'zg'algan edi.

Yuz ko'rinishi.	Nima sodir bo'layotgan?	Nima qilish kerak?
Jinsiy istakning bo'lmasligi – har qanday uyg'onish yoki qiziqishning to'liq yo'qligi.	Dopamin va serotonin tizimlari kamaygan; mukafat beruvchi mexanizmlar sun'iy ravishda kuchli signalardan uzoqlashib, qayta sozlanmoqda; miya, yillar davomida kimyoviy ta'sir ostida bo'lgan tabiiy stimulyatsiya sezgirligini tiklab, o'zini qayta qurmoqdadir.	Bu qo'llanmaning ko'rsatmasi: panikaga tushmang, test qilmang, majbur qilmang. Bu bir fasl, hukm emas. Tuproqni parvarishlang – uyqu, mashq, oziqlanish, aloqa – bu, orzu qayta tiklanadigan asos. "Yassi chiziq" tugaydi. Davomiylik turlicha: metadon yoki boshqa kimyoviy moddalar bilan bog'liq holatda 1–3 oy; tez-tez MDMA iste'molini o'z ichiga olgan holda 3–6+ oy.
Spirt bo'lmagan holda jinsiy aloqa so'nadi, mexanik yoki unga qiziqish uyg'otmaydigan holatga aylanadi.	Asab tizimi shunday o'rgandi: jinsiy uyg'otish = narkotik holati. Narkotik holati yo'q. Uyqunlikni hosil qiluvchi tuzilish hali ham odatdagi stimulyorni qidirmoqda. Tabiiy uyg'otish yo'li mavjud, lekin u tanimsiz.	Kam ahamiyatga ega yaqinlik bilan boshlang: jinsiy aloqaga olib chiqmaydigan, jismoniy aloqa (tegirish, massaj, quchish) va hech qanday ko'rsatkich talab qilmaydigan. Jinsiy his-tuyg'ularni asta-asta qaytarib berish, lekin jinsiy aloqaga kirish bosimi bo'lmasligi kerak. Ko'pincha bu yerda yashirin shunchki jinsiy xijjalat mavjud bo'lishi mumkin – terapevtik yordam talab etilishi mumkin.
Funksiya natija qaytarishini tekshirishga urinib ko'rinmoqdamiz.	Porno ko'rish orqali jinsiy qo'zg'alish funksiyasi saqlanganligini aniqlashga yoki reaktsiya belgilari bor-yo'qligini doimiy ravishda tekshirish, dam olish orqali tuzadigan organizmga tashvish keltiradi. Har bir test qayta ishga tushishni kechiktiradi.	Testlarni to'xtating. Muammo testlarda emas, balki muammoning o'zi borligida. Testlar yaratadigan tashvish tabiiy uyg'onishga qaytishni oldini oladi. Qo'llanma quyidagicha ko'rsatmalar beradi: "Harakat qilmasdan kuzating". Yoqimlilikning qaytishi belgilari darhol bajarilishi kerak bo'lmaydi.

5.4 — Sog'lom jinsiy hayotni qayta tiklash.

THE CENTURION — O'rgatilmagan narsalarni o'rganish — To'sqinlarsiz aloqa.

"Taqdim etilgan ma'lumotlarga ko'ra: 'Avvalroq kimyoviy omillar orqali hosil bo'lgan haqiqiy jismoniy aloqa, endi butunlay yangidan o'rganishni talab qiladi. Soxta bo'lmagan yaqinlik mahoratlari – tanada mavjud bo'lish, ko'rinishga uchrashning zaifligini qabul qilish, his-tuygular kuchayganida ham turib qolish – o'zlashtirilmagan. Tiklanish bu avvalgi holatga qaytish emas, bu yangi boshlang'ich nuqta."

Kimyoviy jinsiy aloqa davolovchilikdan keyingi sog'lom jinsiy hayotni tiklash bo'yicha amaliy qo'llanma:

- 1–3 oylar (tenglik davri): jinsiy aloqa bilan bog'liq hech qanday bosim yo'q. Jinsiy bo'lmagan jismoniy yaqinlikka e'tibor bering: teginish, issiqlik, ishonchli odamlar bilan birga bo'lish. Nerv tizimi tanalarning kimyoviy aralashuvsiz ham yaqinlashishi mumkinligini qayta o'rganadi. Bu haqiqiy neyrologik o'rganish, terapiya usuli emas.
- 3-oydan boshlab (jinsiy janjalning qaytishi boshlanadigan vaqt): past intensivlikka ega, kam ahamiyatga molik yaqin aloqalarga e'tibor bering. Kimyoviy moddalar yordamida amalga oshirilgan ko'p sheriklar bilan bir necha kun davom etadigan jinsiy aloqa – bu keyingi bosqich uchun mo'ljallangan, agar u jinsiy identlikning qismi bo'lishni istasa, lekin bu sobit asosda qurilishi kerak. Nerv tizimi yomonlashmasdan ko'tara oladigan narsalarga e'tibor bering.
- Jinsiy sharm: kimyoviy moddalar yordamida jinsiy aloqa o'rnatishga intilgan, ayniqisa, alkogol yoki boshqa moddalarning ta'sirida jinsiy tajribani topishga harakat qilgan va toza holatda bu imkonsiz bo'lgan odamlarning ko'pchiligi uchun, sog'lom hayotga qaytish bilan birga sharm ham qaytib keladi. Bu jinsiy istakning o'zida xatolik borligini anglatmaydi. Aksincha, bu sharm kimyoviy moddalar ishlatilishidan oldin mavjud bo'lgan va unga alohida e'tibor berish kerakligini ko'rsatadi. LGBTQ+ni qo'llab-quvvatlaydigan terapiya ushbu muammoni hal qilish uchun to'g'ri yo'l hisoblanadi.
- HIV status va jinsiy identifikatsiya: Agar HIV kasalligi aniqlangan bo'lsa, bu yangi tashxis bo'lgan taqdirda ham, uzoq vaqt davom etgan holda ham, jinsiy tuzilish jarayonida tashxis bilan bog'liq emotsional jihatlarni hal qilish hamda U=U (aniq bo'lmagan odam virusni tarqatmaydi) haqidagi amaliy ma'lumotlar inobatga olinishi kerak. Bu, shaxsiyatning jinsiy sohasini butunlay o'zgartiradi – ko'plab odamlar uchun bu, xavfli harakatlarga olib keladigan qo'rquni bartaraf etadi, chunki to'g'ri ma'lumot berish bundan yaxshiroq.
- Monogamiya, nomonogamiya va jinsiy hamjamiyat: ko'pincha "chemsex" ma'lum ijtimoiy-jinsiy hamjamiyat kontekstlarida (ilovalar, joylar, ijtimoiy tarmoqlar) sodir bo'ladi. Tiklanish uchun monogamiya yoki ma'lum jinsiy amallardan voz kechish talab etilmaydi. Bu shunchaki shaxsga mos bo'lgan har qanday jinsiy hamjamiyat va amaliyot bilan sog'lom munosabatlarni o'rnatishni talab qiladi. Sog'lom LGBTQ+ hamjamiyati, sog'lom jinsiy hamjamiyati va ayniqsa LGBTQ+ ga ijoziy bo'lgan tiklanish joylari mavjud va ularni topish mumkin.

6-bo'lim — Sog'ayish davrida GIV va sog'likni boshqarish.

THE CENTURION — 42-protokol qo'llanilmoqda — Kimyoviy jinsiy aloqa davolovchilik jarayonidagi shaxs uchun "Devor" tizimi.

Bu qo'llanmaning 42-protokolida GIV/OITS oldini olish va boshqarish bo'yicha to'liq tuzilgan tizim taqdim etilgan. Ushbu qism bu tizimni ayniqsa, kimyoviy moddalarni suiiste'mol qilish bilan bog'liq davolanishga qo'llashga bag'ishlangan.

6.1 — Agar sizda GIV yo'q bo'lsa

- PrEP (jinsiy aloqa oldidan profilaktika): agar siz PrEP qabul qilmasangiz va kimyoviy jinsiy aloqada bo'lgan bo'lsangiz, har qanday keyingi jinsiy aloqa oldidan PrEPni boshlang. Bu usulga qo'llanma "jinsiy aloqa oldidagi himoya devori" deb ataladi. Truvada va Descovy (kunda bir marta ichiladi) hamda Apretude (in'ektsiya, har 2 oyda bir marta) preparatlari, agar muntazam qabul qilinsa, HIVdan 99% dan ortiqroq himoya qiladi. Bu preparatlar sizning shifokoringiz, jinsiy salomatlik markazi yoki GIV/OIDS xizmati orqali ta'minlanishi mumkin.
- PEP (kasb bo'lgandan keyingi profilaktika): agar sizda kimyoviy jinsiy aloqa davomida potentsial HIV infektsiyasi xavfi bo'lsa, PEP ni 72 soat ichida boshlang. Bu 28 kunlik davomiylikdagi kursdir. Davolanishni qanchalik erta boshlasangiz, uning samerasi shuncha yuqori bo'ladi. Har qanday tez yordam bo'limidan yoki jinsiy salomatlik klinikalaridan so'rang.
- HIV uchun muntazam tekshirish: jinsiy faollik davomida har 3 oyda bir marta. 4-avlod testlari HIV ni infektsiyadan keyin 18–45 kunga qadar aniqlashga imkon beradi. Eski testlarning "ko'rinish davri" zamonaviy testning "ko'rinish davri" bilan bir xil emas.
- Gepatit C ni kuzatuv: agar "slamming" (venaga yuborish) kimyoviy jinsiy aloqa uslubining bir qismi bo'lgan bo'lsa, gepatit C testini har 3 oyda berish kerak. Gepatit C davolanishi mumkin. To'g'ridan-to'g'ri antiviral vositalar ko'p hollarda 8–12 haftada to'liq tuzilishga olib keladi. Testdan o'tish va davo olish qiyin emas. Asosiysi, kasallikni yuqtirgan bo'lishingizni bilmaslik.

6.2 — Agar sizda GIV mavjud bo'lsa

Ushbu to'plamning asosiy g'oyasi: "Gepatit C virusi mavjud bo'lgan, lekin nazorat ostida bo'lgan hamda yuqtiruvchanlik xususiyatini yo'qotgan HIV kasalligiga chalingan shaxs boshqa odamlarga virusni tarqatmaydi. Virus mavjud, lekin u "qumsal qutichaga" joylangan va tarqalishi mumkin emas." U=U (Undetectable = Untransmittable) xavf kamaytirish strategiyasi hisoblanmaydi. Bu PARTNER va PARTNER2 tadqiqotlari tomonidan tasdiqlangan ilmiy fakt bo'lib, bu tadqiqotlar minglab turli xususiyatga ega juftliklarni yillar davomida kuzatib borilgan.

- Agar sizga yaqinda HIV tashxis qo'yilgan bo'lsa: darhol GIV mutaxassisi yoki GIV klinikasi bilan bog'laning. Infektsiyaning boshida davolanishni boshlash tavsiya etiladi. Ko'pchilik odamlarga beriladigan davo - bu kundalik bir tabletka. Davo qilinayotgan ko'plab odamlar normal umr ko'rishadi.
- Agar sizda allaqachon tashxis qo'yilgan bo‘lsa va davo olmoqdasiz: jinsiy aloqa qilishdan oldin virus miqdori aniqlanmaganligini ta’minlang. Agar virus miqdori pasaymasa, bu tibbiyot sohasidagi muhim masaladir. Nima uchun virus miqdori pasaymayotganini HIV shifokoringiz bilan muhokama qiling.
- Kimyoviy moddalar bilan jinsiy aloqa va antiretroviral terapiyani bajarish: Kimyoviy moddalar bilan jinsiy aloqa antiretroviral terapiyani bajarishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. ART dorilarining dozalarini, hatto vaqt-vaqti bilan ham, o'tkazib yuborish virusning qayta paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar kimyoviy moddalar bilan jinsiy aloqa sizning GIV dori-darmonlaringizni qabul qilish rejimiga ta'sir qilayotgan bo'lsa, bu haqda HIV shifokoringiz bilan suhbatlashish kerak. Ular sizga har oy yoki ikki oyda bir marta in'ektlanadigan antiretroviral dorilar (Cabenuva) to'g'risida ma'lumot berishi mumkin, bu esa kundalik tabletkalarni qabul qilish zaruratini yo'q qiladi.
- Ruhiy salomatlik va GIV: Kimyoviy moddalar bilan aloqada bo'lgan davrda GIV tashxis qo'yilishi – xijolat, qayg'u, vahshat kabi o'ziga xos psixologik og'riqlarni keltirib chiqaradi va bu holatda yordam kerak. LGBTQ+ni qo'llab-quvvatlaydigan ruhiy salomatlik xizmatlari eng to'g'ri yechimdir. GIV bilan yashovchi ko'plab odamlar davolash va "Davolanish = Yuqorligi" (U=U) ularning tashxisga bo'lgan munosabatini halokatli voqeadan boshqariladigan surunkali kasallikka o'zgartirdi. Bu o'zgarish mavjud va haqiqatdir.

7-bo'lim — Kimyoviy moddalarga bo'lgan qattiq ehtiros — Tushunish va uni bartaraf etish.

THE CENTURION — Eshgi butun davlatga qaratilgan, hech bir dori-darmon emas.

Kimyoviy jinsiy aloqa qiziqishi, yagona moddaga bo'lgan qiziqishdan tuzilish jihatidan farq qiladi, chunki bu qiziqishning obyekti doridan iborat emas - bu bir tajriba. Qiziqish nafaqat metanofamin, GHB yoki mefedron kabi konkret moddalarga yo'naltirilmagan, balki kimyoviy jinsiy aloqa holatiga butunlay: jinsiy intensivlik, inhibisyonning yo'qligi, emotsional yaqinlik, jamiyatga tegish hissi, oddiy vaqt tashqarisida o'tgan kechalar (yoki kunlar).

Bu esa, bir turdagi moddalarga bo'lgan qiziqishdan farqli o'laroq, kimyoviy jinsiy aloqa uchun taqlidlanadigan bir nechta omillar mavjudligini anglatadi. Bu faqatgina jinsiy uyg'unlik (jinsiy signal = kimyoviy jinsiy aloqa signali) bilan, yagona bo'lish ehtiyoji (ijtimoiy aloqa funksiyasi) bilan, ma'lum bir ilova yoki platforma bilan, haftaning ma'lum kuni bilan, stress bilan (qochish funksiyasi), ma'lum bir ijtimoiy guruh bilan yoki ma'lum odamlarni eslash bilan ham sodir bo'lishi mumkin.

Kimyoviy moddalar bilan birga jinsiy aloqa qilishga olib keladigan muhim omillar.

Trigerr.	Nima uchun qoniqish hosil bo'ladi?	Bu yerda sizga yordam beradigan resurslar ro'yxati keltirilgan: * [Resurs 1] * [Resurs 2] * [Resurs 3] Agar sizga qo‘shimcha yordam kerak bo‘lsa, iltimos, quyidagi veb-saytga murojaat qiling: findahelpline.com.

Jinsiy uyg'onish – har qanday manbadan.	Miya, jinsiy uyg'otish = kimyoviy seks munosabatini o'rgangan bo'lsa, jinsiy uyg'otish paydo bo'lganda, kimyoviy seks kutuvchanlik mexanizmi ishga tushadi. Talab esa avvalroq jinsiy uyg'otish bilan bog'liq bo'lgan to'liq holat uchun tug'iladi.	Jinsiy uyg'otish haqiqatdir. Kimyoviy moddalar bilan jinsiy aloqa qilish reaktsiyasi odatga aylangan, lekin bu shart emas. Mashqlar ushbu jarayonni to'xtatishi mumkin. Tiklanishda davo oluvchi shaxs bilan aloqa o'rnating. Bu uyg'otish hissi kimyoviy moddalarсиз ham yo'q bo'lib ketadi. "Null holat" degan narsa bu qo'zg'alish ushbu bosqida bo'lmasligi mumkinligini anglatadi – agar u qaytadigan bo'lsa, yuqoridagi to'siqlarni ishga tushirish muhimdir.
Ilovalar va raqamli platformalar.	Grindr, BBRT va boshqa ilovalar kimyoviy jinsiy aloqalarga kirishning asosiy vositasi bo'ldi. Ilova o'zi bir turdagi signal beruvchi – interfeys, rasmlar, kutganlik hamma narsa kimyoviy jinsiy aloqa jarayonini qo'zg'atadi.	Birinchi 90 kun davomida ilovalarni to‘liq o'chirish kerak. Bu yiqilishdan qochish emas – bu muhitni qayta tashkil etish (Protokol 05) va davo usuli. Agar uzoq muddatli aloqa ilovalari qaytarilsa, ular kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq tuzilmalarning mustahkamlanishi davrida bir vaqtda qaytarilmasligi kerak.
Juma/Shanba oqshomi (dars vaqtı).	Haftaning ma'lum vaqtlarida kimyoviy jinsiy aloqa seansini kutishga o'rgangan miya, hatto tuzilish davrining oylaridan keyin ham, shu vaqtlarda kutuvchanlikni uyg'otadigan signal berishi mumkin.	Har oyning juma va shanba kunlarini birinchi olti oylik tuzilish davrida rejalashtiring, strukturaviy va yuqori intensivlikdagi alternativ mashg'ulotlarni tashkil qiling. Orzu paydo bo'lishidan oldin, orzuga olib keladigan vaqtni band qiling. Hafta oxiri uchun rejaga ega bo'lmasdan, faqat iroda bilan bu bo'shliqlarni to'ldirishga umid qilmang.
Yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya.	Kimyoviy moddalar yordamida jinsiy aloqa qilish (chemsex) hissi va bog'liqlikni ta'minlaganligi uning eng muhim funksiyalaridan biri edi. Yolg'izlik, bu tajribani boshdan o'tkazishga bo'lgan ishtakni bevosita qo'zg'aydi, chunki u odatda yagona yo'l bo'lib hisoblanardi.	Kontakt. Har qanday kontakt. Kimyoviy moddalar bilan bog'liq jinsiy aloqa hamjamiyati ma'lum yo'l orqali birlashuv imkoniyatini beradi - tiklanish hamjamiyati esa boshqa bir yo'l orqali shu imkoniyatni ta'minlaydi. LGBTQ+larni qo'llab-quvvatlovchi tiklanish markazlari, ayniqisa bu guruhga mo'ljallangan o'n ikki bosqichli guruhlar (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery) yoki jinsiy

		identifikatsiya qilishdan voz kechishni talab qilmaydigan har qanday sog'lom hayot tarzini targ'ib qiluvchi hamjamiyat.
Ish bilan bog'liq stress, rad etish yoki hissiy og'riq.	Kimyoviy moddalardan foydalanishning "qutqaruv" funksiyasi – ya'ni, uzoq vaqt davomida og'riq kuchi kuchaygan stressli davrlarda boshqa bir haqiqatni yaratish imkoniyati – bu har qanday og'riqli tajriba, hatto eng kichik bo'lgani ham, "qutqaruv"ga bo'lgan ishtakni uyg'otishi mumkinligini anglatadi.	Protokol 01 (Xavfsiz joy) – o'tkir azob uchun. Nafas mashqlari. Terapiya aloqasi. Asosiy farq: azobdan qutulish emas, balki unga chidam ko'rsatish. Qiyin emotsional holatlarga bardoshlikni oshirishga yordam beradigan kontemplativ amaliyotlar – bu ushbu omil uchun uzoq muddatli choraga kiradi.
Kimyoviy moddalar bilan bog'liq faoliyatga aloqador odamlar.	Kimyoviy jinsiy aloqa tarmog'idagi ma'lum shaxslar murakkab signal beruvchilar bo'lib, ular butun holatni faollashtiradi. Ulardan xabar kelishi, ularni ijtimoiy tarmoqlarda ko'rish yoki jamoada ularga duch kelish kutilmaganda kuchli ishtakni uyg'otishi mumkin.	Ijtimoiy media blokirovkalar va ovozsizlantirish funksiyalari, xavfsizlik choralaridir, bu esa qat'iylikni bildiradi, vahshonlikni yo'q. Protokol 08 (ijtimoiy tuzilish) kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq davolanish uchun ijtimoiy tarmoqlarning to'liq qayta tashkil etilishini qamrab oladi. Kimyoviy jinsiy aloqa tarmog'idagi ba'zi munosabatlar vaqt o'tishi bilan sog'lom kontekstda saqlanib qolishi mumkin, ammo aksariyat munosabatlar davolovchi davrning boshida qabul qiladigan ishtak xavfi tufayli saqlab bo'lmaydi.

KIMYOVIY MODDALARGA BO'LGAN QATTIQ ISHTIYOQNI BOSTIRUVCHI – 5 DAQIQA DAVOMIYLIKDAGI PROTOKOLI.

1. QANDAY FUNKSIYANI QANDAYDIR TA'SIRNI OSONLASHTIRISHGA YO'NALTIRILGAN. "MEN YAXSHI KUCHAKDAN FOYDALANMOQCHIMAN" DEMANG. QANDAY XUSUSIYATLAR, MASALAN, JINSIY SHU'UR? BIR-BIRIGA YAQLINLIK? QOCHISH? EMOTSIYALIK YAQLINLIKMI? FUNKSIYANI BELGILASH, "GURUHNI BOSHIQ O'TISH" EMAS, BAXOSINI ALASHTIRISHGA YORDAM BERADI.
2. MUHITDAN YOXUD PLATFORMADAN CHIQUIB KETING. Agar siz uchrashuv ilovasida yoki navbat kutish joyida bo'lsangiz, darhol chiqib keting. Agar juma kuni kechqurun uyda yolon bo'lsangiz, o'z joyingizni o'zgartiring. Jismoniy va raqamli muhitni o'zgartirish – birinchi harakat.
3. 4-7-8 nafas usuli - olti sikl. Kimyoviy moddalar bilan jinsiy aloqa qilishga bo'lgan ishtak bir vaqtda bir nechta neyrobiologik jarayonlarni faollashtiradi.

Yetti, to'rt, sakkiz nafas olish sikli (olti marta), chunki bu yetarli parasimpatik javobni hosil qiladi.

4. NAC, L-TEANIN va magniyni qabul qiling. Orzu qilishning sabab bo'lgan neyrokimyoviy ta'sirga biologik komponent kiradi, bu real vaqtda bartaraf etilishi mumkin. Bu uchta qo'shimcha ko'p tizimli orzu holati uchun eng to'g'ri vositalardan hisoblanadi.
5. ALOQA – XUSUSAN, REABILITATSION JAMOAGA DOIR ALOQA. Bu, kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan shaxs bo'lishi kerak. Masalan: Crystal Meth Anonymous tashkilotidan vakil, jinsiy salomatlik xodimi, bu jamoani yaxshi biladigan reabilitatsiya xodimi yoki kimyoviy jinsiy aloqa sohasidagi tajribaga ega terapevt.
6. YUQORI DARAJADAGI TABIIY QANDALIKNI AKTIVLASHTIRING. Haqiqiy intensivlikka ega narsa – kimyoviy jinsiy aloqa bergan intensivlik darajasiga teng bo'lgan narsa. Og'ir mashqlar, sovuq suvga sho'ngish, ijodiy ishlar, raqobat usullari. Jangchining miyani tomonidan his etiladigan ishtoha, o'rtacha emas, balki jangchi darajasidagi javobni talab qiladi.
7. Nima sabab bo'ldi? U qanday vazifani bajarishga urinib ko'rdi? Siz nima qildingiz? Orzu kuchi qanday o'zgardi? Uch hafta o'tgach, bu ma'lumotlar sizning shaxsiy orzu tuzilishini – naqshlarni, sabablarni va vazifalarni – har bir tashqi kuzatuvchi bilmagan darajada aniqlik bilan ochib beradi.

8-bo'lim — Jamoa, shaxsiyat va sog'lom hayotga intilish fazilati.

"SENTURION" - Sog'ayish sizning jamoatingizdan uzoqlashishingizni talab qilmasligi kerak - bu yangi hayot yaratishdir, ayniksa o'sha jamoat ichida.

Kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq davolanishning eng muhim arxitektura masalasi shundaki, kimyoviy jinsiy aloqa sohasi haqiqiy hamjamiyat, haqiqiy birlashish, jinsiy identifikatsiya ifodasi va dostonlik do'stlikni moddalardan birga taqdim etdi. Moddalar olib tashlash, lekin hamjamiyat funksiyasini hal qilmasdan, yadroklik - va yadroklik qayta boshlanish uchun eng mos muhit hisoblanadi.

Kimyoviy jinsiy aloqadan tuzilish jarayoni gey, biseksual yoki queer hamjamiyatidan chiqishni talab qilmaydi. Bu shunchaki jinsiy aloqa qilishdan voz kechishni ham talab qilmaydi. Bu shuningdek, kimyoviy jinsiy aloqa odatini boshlaganidan oldin insonning haqiqatga mos bo'lgan jinsiy identifikatsiya yoki amaliyotlarni tashlab ketishni ham talab qilmaydi. Buning o'rniga, kimyoviy jinsiy aloqa bergan jamiyat funksiyalarining sog'lom versiyasini yaratish kerak – ya'ni, birlashish, muloqot, jinsiy ifoda va to'liq o'z-ozi bo'lish erkinligi. Bu esa moddalar ishlatmasdan amalga oshirilishi kerak.

Sog'lom hayotga qaratilgan LGBT+ hamjamiyatini yaratish.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): ayniqin, metordan aziyatchilik bilan bog'liq muammolarga duch kelgan LGBTQ+ jamoatiga mo'ljallangan tashkilot bo'lib, uning asosiy shahar markazlarida kuchli vakilligi mavjud. Kimyoviy aloqa orqali olingan tajriba, umumiy tuzilishdagi tiklanish guruhlari berolmaydigan xususiy tushunchani yaratadi.
- SMART Recovery LGBTQ+ yig'ilishlari: o‘n ikki bosqichli dasturga bo‘lgan dunyoviy alternativadir va LGBTQ+ ga mo‘ljallangan yig'ilishlar soni ortib bormoqda.
- Kimyoviy moddalar bilan bog'liq jinsiy aloqa (chemsex) uchun mo'ljallangan yordam xizmatlari: Buyuk Britaniyada, ko'plab jinsiy salomatlik va GIVCh tashkilotlari chemsexga oid maxsus qo'llab-quvvatlash xizmatlarini taqdim etadi. AQSHda, San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (Nyu-York) kabi tashkilotlar hamda ko'plab GIVCh davoloviy tashkilotlari chemsexga oid bilimga ega bo'lgan maslahat xizmatlarini taklif etadi. Chemsexga oid bilimga ega terapevt bu jarayonda eng muhim yordamchi shaxs hisoblanadi.
- Tozalikni saqlaydigan LGBT+ ijtimoiy maskanlar: tozalik barlari, Pride jamoalaridagi tozalik tadbirlari, LGBT+ sport ligalari, hamjamiyat tashkilotlari, volontyorlik imkoniyatlari. Jamoaning ijtimoiy tuzilishi moddalarsiz ham mavjud bo'lishi mumkin – lekin tozalikni saqlaydigan versiya ko'proq diqqat talab qiladi, chunki u moddalar bilan tashkil etilgan versiyaga qaraganda kamroq ko'rinib turadi.
- Tiklanish hamjamiyati – ijtimoiy ekotuzilma: ko'plab kimyoviy jinsiy aloqa bilan shug'ullanuvchilar o'zlarining eng haqiqiy hamjamiyatini aynan

kimyoviy jinsiy aloqaning o'ziga xos tajribasini va shu tajribadan tiklanishning o'ziga xosliklarini tushunadigan odamlardan topadilar. Olingan bilim – dorilarning qanday tuyg'ularni bergani, ularning narxi nima bo'lgani, qayta qurish jarayoni qanday bo'lishi haqida – bu boshqa hech bir hamjamiyat yoki umumiy tiklanish markazlari taklif olmagan yaqinlik hissini yaratadi.

Identifikatsiya masalasi.

THE CENTURION — Siz kimsiz, siz nima qilgansiz degani bir emas.

Kimyoviy moddalar bilan birga jinsiy aloqa sohasidagi tuzilish jarayoni ko'pincha shaxsiyat inqiroziga olib kelishi mumkin: "Agar men sessiyalarga qatnaydigan kishi bo'lmasam, men kim?" Kimyoviy moddalar bilan bog'liq jinsiy tajribaga ega bo'lgan odamlarning hayotida tozalanish avvalgi jinsiy identifikatsiyani tiklamaydi – aksincha, yangi birini yaratish talab etiladi.

Qo'shilgan ma'lumotlar majmuasining nuqtai nazari: tiklanish bu shaxsni o'zgartirish emas. Jinsiy identlik – gay, bi, queer yoki boshqa har qanday – bu kimyoviy jinsiy aloqa emas. Jamiyatga tegishli bo'lish bu moddalar emas. Jangchining miyani xarakteristikasi bo'lgan ijodkorlik, jonli, intensivlikka intilish – bu moddalar emas. Bu shaxsning xususiyatlari bo'lib, ular moddalardan oldin ham mavjud bo'lgan va modda iste'molidan farqli yo'nalishga qaratilishi mumkin.

Tiklanish – bu moddalarga bo'lgan ehtiyojlarsiz ham erishishingiz mumkin bo'lgan jinsiy va ijtimoiy o'zlikni yaratish jarayoni. Bu jarayon yillar davomida sodir bo'lishi mumkin. Bu sizning kimligingizdan xalos bo'lish emas, balki filtirsiz holda siz kim ekanligingizni anglashdir.

9-bo'lim — Recovery Kernel bilan ishlash: Sizning protokollaringiz.

Kimyoviy moddalar bilan bog'liq muammolardan tuzunganda, bu seriyadagi eng ko'p ma'lumotlarni talab qiladigan yo'l bo'ladi. Har bir konkret modda haqidagi qo'llanmalar har bir holat uchun batafsil ma'lumot beradi. Ushbu ro'yxat ularni birlashtiradi.

Faza	**Protokollar**	**Asosiy yo'nalish**	**Kimyoviy moddalar bilan birga jinsiy aloqa qilish (chemsex) bilan bog'liq xavflar haqida ma'lumotlar:** *** Yuqori dozalarda kimyoviy moddalarni iste'mol qilish oziqlanish, nafas olish va yurak-qon tomir tizimini buzishi mumkin.** *** Kimyoviy moddalar bilan birga jinsiy aloqa qilishda himoya vositalaridan foydalanish xavfni kamaytirishi mumkin emas.** *** Chemsex o'ta dozaga olib kelishi mumkin, bu hayot uchun tahlikali bo'lishi mumkin. Agar siz yoki yaqinlaringizdan biri o'ta dozadan shikolatgan bo'lsangiz, darhol tibbiy yordamga murojaat qiling.** *** Kimyoviy moddalar bilan birga jinsiy aloqa qilish psixologik muammolarga olib kelishi mumkin, jumladan depressiya, tashvish va giyohvandlikka bog'liq bo'lish.** **Agar siz kimyoviy moddalardan foydalanish yoki chemsex bilan bog'liq muammolarga duch kelyapsiz, yordam olish uchun quyidagi resurslarga murojaat qiling:** *** findahelpline.com**
Tibbiy favqulodada (0-7 kun).	GHB qo'llanmasi (3-bo'lim); Tibbiyot xodimi;	GHB ta'sirining yo'qolishi boshqaruv; GIV/STI testlari; ko'rsatilgan holda PEP	Birinchi 72 soat GHB simptomlarining boshqarilishi bilan belgilanadi. Boshqa barcha jarayonlar, ostonasi tibbiy xavf bartaraf etilgandan keyin amalga

	Jinsiy salomatlik markazi.	(profilaktik antiretrovirusli terapiya) berish; PrEP (parvarthona antiretrovirusli profilaktika)ni boshlash.	kiradi. HIV/STI tekshiruvi birinchi haftada majburiydir.
Biologik asoslar (1-14 kun).	Protokol 07, 09, 17, 18; Umumiy qo'shimcha majmuasi (4-bo'lim).	Uch yo'nalishli qo'shimcha kompleksi; oziqlanish; suv balansini saqlash; uyqu; magniy - 1-kun.	NAC va magniy birinchi kun boshlanadi – barcha uch yo'nalishga bir vaqtda ta'sir ko'rsatiladi. Tirozin 3-5-kunlarda boshlanadi. 5-HTP birinchi kún (kech) boshlanadi. Barcha uch yo'nalish uchun dorilarning kombinatsiyasi birinchi ikki hafta davomida aniqlanadi.
Raqamli va ekologik qayta qurish (1-30 kun).	Protokol 05, Protokol 08	Ilovalarni o'chirish; ijtimoiy tarmoqlarni qayta tashkil etish; signalni olib tashlash; kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq kontaktlarni boshqarish.	Ilovalar birinchi 24 soat ichida o'chirilishi kerak. Keyinroq emas. Kimyoviy jinsiy aloqa seanslari ko'pincha raqamli platformalar orqali tashkil etiladi, shuning uchun atrof-muhitni qayta tuzish raqamli muhitni ham to'liq qamrab olishi kerak. Bu, kimyoviy jinsiy aloqadan qaytayotgan ko'plab odamlar uchun eng qiyin o'zgarish hisoblanadi.
Genom xaritasi (1-4 haftalar)	15-bo'lim (Ma'lumotlar to'plami), bu qo'llanmaning 2-bo'limi.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 yuqori xavf darajasi, tibbiyot xodimlari uchun GHB boshqaruvidagi eng muhim ko'rsatkichdir. COMT Val/Val genotipi intensivlikni belgilaydi. MTHFR holati 5-MTHFning ustunligini tasdiqlaydi. SLC6A4 qisqa/qisqa versiyasi serotonin asosli profilni aniqlaydi, bu esa mefedron bilan bog'liq chuqur yordamga muhtojdir.
Jinsiy salomatlik va GIV/OITS boshqaruv (doimiy).	Protokol 42 (GIV profilaktikasi); bu qo'llanmaning 5- va 6-bo'limlari; Jinsiy salomatlik klinikasi.	PRP yoki ART davolashiga rioya qilish; jinsiy yo'qilgan kasalliklarni har chorakda tekshirish; sog'lom jinsiy hayotni tiklash; "flatline" holatidan chiqish.	Jinsiy salomatlik bo‘yicha dastur tuzilishi davolovchi davr davomida amalga kiritiladi – bu vaqtinchalik choraga emas, balki doimiy amaliyotdir. Choraklik ravishanda jinsiy yo'l bilan yuquvli kasalliklarga tekshirish, doimiy PrEP yoki ART dori-darmonlarni qabul qilish va sobit jinsiy faollikni asta-sekin tiklash – bu umr bo'yi davom etadigan amaliyotlar bo'lib, ular dastlabki tuzilish davridagi choralar emas.
Jamoat arxitekturasi	Protokol 04, Protokol 08,	Toza hayot kechirayotgan LGBT	Kimyoviy jinsiy aloqa bergan hamjamiyat o'rniga, bundan

(2-12 haftalar).	Protokol 16; CMA yoki unga ekvivalent.	jamiyati; kimyoviy moddalardan foydalanish bilan bog'liq muammolarga yordam beruvchi qo'llab-quvvatlash; terapevtik aloqa.	yomonroq yoki jinsiy aloqadan voz kechgan hamjamiyat emas, balki sog'lom muhitda birlashish va bog'lanish imkoniyati yaratilishi kerak. Bu, kimyoviy jinsiy aloqadan qaytarilish jarayonidagi eng muhim o'rtacha muddatli loyiha bo'lib, uzoq muddatli muvaffaqiyatni ko'rsatuvchi asosiy omildir.
Jinsiy identifikatsiya bo'yicha ishlar (2-oydan 12-oygacha).	Protokol 20, 21, 35S seriyasi; LGBTQ+ni qo'llab-quvvatlaydigan terapiya.	Jinsiy identifikatsiya shakllanishi; xijjalat hissini yengish; sog'lom jinsiy hayotni rivojlantirish; "yadroqonlik" holati va uning hal etilishi.	Spetsialist protokoli 35S, asosiy to'plamning VII jildida berilgan, bu ish uchun batafsil ramka yaratadi. LGBTQ+ni qo'llab-quvvatlaydigan va kimyoviy aloqa tajribasi bo‘lgan terapevt ushbu bosqichda eng muhim klinik hamkorlik hisoblanadi.
Uzoq muddatli reja (6 oydan ortiq).	Protokol 24, 25, C-28, C-31; Protokol 35S.d	"Jangchining intensivlik arxitekturasi; maqsadi; to‘liq sog‘lom jinsiy va ijtimoiy o‘z-ozi."	Kimki kimdir kimyoviy jinsiy aloqa so‘ng hayotini qayta qurgan bo‘lsa – chinakam hamkorlik, sog‘lom jinsiy faoliyat, ularning "jangchilar" miyani talab qiladigan kuchli fazilatlarga ega bo‘lgan, HIV kasalligi nazorat ostida va to‘liq biologik tiklanishga erishgan shaxs, bu boshqa bir kimsadan butunlay farq qiladi, ya'ni shu seriyaning birinchi sahifasiga kelgan odamdan. Ushbu to‘plam qisman ayniqsa mana shu kishi uchun yozilgan edi.

So'nggi so'z.

THE CENTURION – Jamoa, aloqa va intensivlik – bularning bari haqiqat edi. Ularga erishish uchun narkotiklarga hojat yo'q.

Bu to'plamning bag'ishlanishi J.P., A.C., J.S., G.F. va C.O. uchun – ularning hayotida bir davr tugaganidan oldin, ularni giyohovatga olib kelgan narsa zaiflik emas, balki biologik omillar ekanligini ular bilmaganlar. Kimyoviy jinsiy aloqa bilan bog'liq tuzilishda bu bag'ishlash alohida ahamiyatga ega: 1980-yillarda va 1990-yillarda LGBTQ+ hamjamiyatiga ta'sir qilgan epidemiya, hali ham aks таъsir ko'rsatayotgan keng miqyosli travmani keltirib chiqardi. Jinsiy aloqa bilan bog'liq bo'lgan moddalar vakuumda paydo bo'lmagan. Ular yo'qolish, sharmillik, stigmatiklik va trauma ba'zida yaratadigan radikal inhibisyon kontekstida paydo bo'ldi.

Recovery Kernel sizdan o'lishgan hayot uchun minnatdorlik bildirish yoki giyohlar nima berganini kamaytirishni so'raymaydi. Ular haqiqatan ham muhim narsalarni bergan: jamoa, aloqa, birlashish, jinsiy erkinlik, intensivlik, dunyo sizning jamoangiz kasallangan va foydalanilmasligini aytganida, hayotda to'liq bo'lish va to'liq kerak bo'lgan hissi.

Recovery Kernel shuni taklif qiladiki, bularning bari moddalaridan xos bo'lmagan holda ham mumkin bo'lishi. Ya'ni, jamoada toza hayot kechirish imkoniyati, chinakam yaqinlik, kuchli fazilatlar bilan bog'liq bo'lgan intensivlik, va shunga o‘xshash narsalar mavjud bo'lishi. Bundan ham muhimi, jinsiy erkinlik – yanada to'liqroq, xavfsizroq va barqarorroq – moddalar vaqtinchalik bergan imkoniyatlar asosida emas, balki sizning haqiqiy o'zingizga asoslangan toza jinsiy hayotda ta'minlanishi mumkin.

Kimyoviy jinsiy aloqa "uchlik"i bir tuzilmani ifodalaydi. Bu, ma'lum holatlarni yaratish uchun mo‘ljallangan, funksional va maqsadli farmatsevtik tizimdir. Tiklanish esa, aynan shu holatlarni boshqa usullar yordamida yaratishdan iborat - bu usullar dopamin tizimini sarf qilmaydi, GABA tizimiga xavf solmaydi va tanaga zarar etkazmaydi.

Bu qo'llanma arxitektor tomonidan tuzilgan bo'lib, sizga muhandislik spetsifikatsiyalari to'plami sifatida taqdim etiladi. Bu binoni qurish uchun sizga berilgan.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Krisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Recovery Kernel to‘liq "Centurion" ma'lumotlar to‘plamiga barcha yozilgan protokollarga murojaat qiling.

⚠ XAVFNI KAMAYTISH RESURSI – BU TIBBIY MASLAHAT EMAS.

Kimyoviy jinsiy aloqadan qaytish uchun "Recovery Kernel" dan qanday foydalanish mumkin? | Moddalar bo'yicha ma'lumotlar seriyasi.